"વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકના વીસમા વર્ષની ભેટ.

ગરીબોનો વૈદ્ય

અથવા

સહેલા અને સસ્તા ઉપાયો.

ભાગ ૩ જો.

પ્રકાશક—વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી.
રીચીરોડ—ઢીકવા ચોકી પાસે.
અમદાવાદ.

કીંમત રૂ. ૧-૦-૦.

गूजरात विद्यापीठ ग्रंथालय

[गुजराती कॉपीराइट विभाग]

अनुक्रमांक ૫૮૬૨ ग्रंथांक

पुस्तकनुं नाम ગરીબનો વૈદ્ય

विषय [illegible]

"વૈદ્યકલ્પતરૂ"ની ભેટો.

ભેટ સંખ્યા.	વર્ષ.	પુસ્તકનું નામ.		કિંમત.
૧.	૧૮૯૮	આરોગ્ય રહેવાના ઉપાય	A Way to Health.	૦-૨
૨.	૧૮૯૯	બ્રહ્મચર્ય	A Treatise on Bhrahmacharya.	૦-૨
૩	૧૯૦૦	વાજીકરકલ્પતરૂ	True Manhood and Womanhood.	૦-૪
૪.	૧૯૦૭	ધાત્રીશિક્ષા ભા. ૧લો	Instructions on Midwifery.	૧-૦
૫.	૧૯૦૮	ધાત્રીશિક્ષા ભા. ૨જો	,, ,,	૧-૦
૬.	૧૯૦૯	સારીસંતતિ ભા. ૧	How to beget Healthy Children.	
૭.	૧૯૧૦	સારીસંતતિ ભા ૨		૧-૦
૮.	૧૯૧૧	રોગી પરિચર્યા ભા. ૧લો.	A Book on Nursing.	૧-૦
૯.	૧૯૧૨	રોગી પરિચર્યા ભા. ૨જો.		૧-૦
૧૦.	૧૯૧૩	ગરીબોનો વૈદ્ય ભા. ૧લો.	Simple Remedies for the Poor.	૧-૦
૧૧.	૧૯૧૪	ગરીબોનો વૈદ્ય ભા. ૨જો.		૧-૦
૧૨.	૧૯૧૫	ગરીબોનો વૈદ્ય ભા. ૩જો.		૧-૦

ભેટ નંબર ૪ તથા ૫, નં. ૬ તથા ૭, નં. ૮ તથા ૯, એ બબ્બે ભાગોને પાછળથી એકત્ર એકજ પાકા પૂઠામાં બંધાવેલા છે અને એકત્ર વૉલ્યુમની કીંમત રૂ. ૨ ને બદલે રૂ. ૧॥ રાખી છે. એજ રીતે નં. ૧૦, ૧૧, એ બે ભાગ ભેગા બંધાવીને તેની કીંમત રૂ. ૧॥ રાખેલી છે અને નં. ૧૦, ૧૧, ૧૨ એ ત્રણ ભાગ ભેગા બંધાવીને તેની કિંમત રૂ. ૨) રાખી છે

"વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકની ૨૦ મા વર્ષની ભેટ.

ગરીબોનો વૈદ્ય

અથવા

સહેલા અને સસ્તા ઉપાયો.

ભાગ ૩ જો.

સંગ્રહ કરનાર

રવિશંકર જટાશંકર લીલાધર

વ્યવસ્થાપક-"ગુજરાત આયુર્વેદિક ફાર્મસી."

અમદાવાદ.

છપાવી પ્રગટ કરનાર

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી.

અમદાવાદ.

ગ્રંથ સ્વામિત્વના સર્વ હક્ક પ્રગટકર્ત્તાએ રાખ્યા છે

પ્રથમ આવૃત્તિ. પ્રત ૩૫૦૦.

સને ૧૯૧૫ (ઓગષ્ટ) સંવત ૧૯૭૧.

કિંમત રૂ. ૧-૦-૦.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ

૫૦૬૨

અમદાવાદ.

ધી ડાયમંડ જ્યુબિલિ પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યો.

અર્પણ.

આ પુસ્તક આ દેશના ગરીબોને હું પ્રેમપૂર્વક અર્પણ કરૂં છું.

ભારતના ગરીબ બન્ધુઓ !

આ પુસ્તક ગરીબોને માટે જ છે, અને તેથી તે ગરીબોને જ અર્પણ કરવામાં હું આનંદ માનુ છું. લાંબા સમય થયાં દરદીઓનો ઉપચાર કરતાં કરતાં અને હજારો દરદીઓના સહવાસમાં આવતાં મને માલમ પડયુ કે, આ ગરીબ દેશમાં ધર્માદા દવાખાનાઓ અને ડિસપેન્સરીઓ જોઇએ તેથી ઘણી ઓછી છે, અને જે થોડા ખાતાઓ છે ત્યા પણ ગરીબ લોકોનો સત્કાર બહુ ઓછો થતો હોય એમ જોવામાં આવે છે. ઉપચારનો જે આશ્રય વિશેષ કરીને ગરીબ લોકોને મળવો જોઇએ તે તેમને જોઇએ એવો મળી શકતો નથી. દર વર્ષે હજારો અને લાખો ગરીબ દેશબન્ધુઓ અકાળ મૃત્યુ પામે છે.

બંધુઓ ! તમારી ગરીબીનો, અશક્તિનો અને વિશેષ કરીને બીમારીની દુઃખકારક સ્થિતિનો જ્યારે જ્યારે હુ વિચાર કરૂ છુ ત્યારે મારૂ અંતઃકરણ ભરાઈ આવે છે. “વૈદ્યકલ્પતરૂ” દ્વારા તમારા શારીરિક દરદોના કારણો અને ઉપાયો સંબંધી વારવાર સૂચનાઓ અને સલાહો આપીને મારૂ ભારે અંતઃકરણ હુ હલકુ કરૂ છુ.

ભારતવર્ષના સંતાનોની પ્રાચીન શરીરસંપત્તિને મુકાબલે તમારી શારીરિક સ્થિતિ બહુ જ શોકજનક હુ જોઉં છુ, તમારામા વીર્ય, બળ, તથા બુદ્ધિનો વધારો નહિ પણ ઉલટો ઘટાડો થયો છે, તેમ છતાં આ ડોળી જમાનાએ પોતાનું નામ ‘સુધરેલો જમાનો’ શા માટે ઠોકી બેસાડયું છે, તે હું સમજી શકતો નથી ! ભરતખંડના ગરીબ બંધુઓ ! તમે ખરેખરા ગરીબ છો ! જ્ઞાન અને સુખનાં સાધનોથી

હુ તમોને બેનશીબ બનેલા દેખુ છુ તમારામા એટલી બધી તગી અને ગરીબી છે, કે તમારા બાળબચ્ચાને પુરતું પોષણ પણ મળી શકતું નથી, તો પછી તન્દુરસ્તીની કે બીજી ઉન્નતિની વાત જ શુ કરવી !

શરીરનુ રક્ષણ કરવાના કે દરદોના ઉપાયો કરવાના તમારા પાસે કાંઈ પણ સાધનો નથી. વૈદ્યો કે ડાક્ટરો પેસા વિના તમારો ભાવ પૂછે એમ નથી, તમો તેમના મોટા મોટા બિલ ચૂકવી શકો એમ નથી, અને તેથી દરદોમા તથા દુખોમા સબડયા કરવુ, એવી તમારી સ્થિતિ શોકજનક થઈ પડી છે. તમારી આવી દયાજનક સ્થિતિમા તમારા જેવો ગરીબ માણસ તમને શુ આપી શકે ? હુ તમારા જેવો જ ગરીબ માણસ છુ ! તોપણ 'પુષ્પ, પત્ર, ફલ, તોય,' એવી એક સાદી ભેટ મે આ વર્ષે પણ તમારા માટે તૈયાર કરી છે. આ સાદી ભેટ તે આ 'ગરીબોનો વૈદ્ય' છે, તે તમોને મફત સલાહ કે સહેલા ઉપાયો સબધી કેટલાક રસ્તા બતાવી શકશે, માટે અંતઃકરણના ઉમળકાથી અર્પણ કરેલ આ ભેટનો તમો સ્વીકાર કરશો, એવી હુ આશા રાખુ છુ

પ્રગટ કર્ત્તા.

સંગ્રહકર્ત્તાની પ્રસ્તાવના.

મારા પૂજ્ય પિતાશ્રીની આજ્ઞા થવાથી આ ત્રીજા ભાગ માટે પણ ઉપાયોનો સગ્રહ કરવાનુ કામ મે માથે લીધુ હતુ. આવા કામ માટે મારો આ પહેલો જ પ્રયત્ન છે, અને તેથી ભૂલચૂક કે ખામી રહી હોય એ બનવા જોગ જ છે તેને માટે હુ ક્ષમા ચાહુ છુ.

આ પુસ્તકના ઉપાયોનો સગ્રહ અનેક પુસ્તકોના આધારથી કર્યો છે. ઘરવૈદામાથી તેમજ વૈદ્યકલ્પતરૂમા જે સહેલા ઉપાયોનો સગ્રહ થાય છે, તેમાથી પણ કેટલાક ઉપાયો લેવામા આવ્યા છે, તથાપિ અત્રે મારે કહેવુ જોઇએ કે "ઘરવૈદુ" એ ઘરવૈદુ જ નથી, પણ તે તો વૈદકશિક્ષણનો તથા વૈદકજ્ઞાનનો એક અપૂર્વ ભડાર છે, તેની રચના તથા ગુથણી એવી આબાદ તથા અપૂર્વ છે કે ગુજરાતી ભાષાનો કોઈ પણ વૈદક ગ્રથ ઘરવૈદાના ગ્રથની તુલનામા ઉભી શકે એમ નથી. આ "**ગરીબોનો વૈદ્ય**" માત્ર સહેલા ઉપાયોનો જ સગ્રહ છે, અને માત્ર ઉપાયોની બાબતમા તે ગામડાઓમા ઘરવૈદાની ગરજ સારી શકશે, એવી આશા રાખવામા આવે છે

આ પુસ્તકના ઉપાયોના સગ્રહમા જે ઉપાયો પસદ કરવામાં આવ્યા છે તે સાદા તથા નિર્ભય ઉપાયો છે, અને બનતા સુધી વનસ્પતિના જ ઉપાયો લીધા છે. વનસ્પતિના સહેલા ઉપાયોનો સગ્રહ ઘણો મોટો છે, અને ખેતરપાદરની તેમજ ગામડાના લોકોમા અને જગલોના જગલી લોકોમા જાણીતી વનસ્પતિના ઉપાયોનો સગ્રહ તો હજુ બાકી રહી જાય છે. આવા ઉપાયો એવા લોકો પાસેથી મેળવવાની ઘણી જરૂર છે. માટે આવા ગ્રામ્ય અને જગલી ઉપાયો અમને જેઓ પુરા પાડશે તેમનો ઘણો ઉપકાર માનવામા આવશે, અને એ

જાતનું પુસ્તક છપાશે ત્યારે તે સગ્રહ પણ દાખલ કરવામાં આવશે.

અમારી ધારણા એવી હતી કે આ પુસ્તકના બે ભાગ રાખીને તમામ દરદોના સહેલા ઉપાયોનો પુરેપુરો સંગ્રહ બહાર પાડવો, પરન્તુ સંગ્રહ કરવા માડયા પછી અને લગભગ બે ભાગના ત્રીશ ફરમા પુરા થયા પછી પણ ઉપાયોનો એક મોટો સંગ્રહ બાકી રહ્યો; તેથી એ બાકીનો ઉપયોગી સગ્રહ આ ત્રીજા ભાગમાં લીધો અને એ ત્રીજો ભાગ સને ૧૯૧૫ના વરસની ભેટ તરીકે બહાર પડયો છે. આ પ્રમાણે આ પુસ્તક ત્રણ ભાગમા સપૂર્ણ થાય છે, અને ત્રણે ભાગનાં પુસ્તકો નીચે પ્રમાણે ભેટો તરીકે જુદા જુદાં છપાઈ તૈયાર થયા છે:-

ગરીબોનો વૈદ્ય ભાગ ૧ લો-સને ૧૯૧૩ માટે ભેટ-કિ. રૂ ૧.

ગરીબોનો વૈદ્ય ભાગ ૨ જો-સને ૧૯૧૪ માટે ભેટ-કિં. રૂ. ૧.

ગરીબોનો વૈદ્ય ભાગ ૩ જો-સને ૧૯૧૫ માટે ભેટ-કિ. રૂ. ૧.

દરદોના ઉપાયોનો આ સગ્રહ દરેક ઘરમા રાખવા લાયક હોવાથી આવડો મોટો સગ્રહ વૈદ્યકલ્પતરૂના ગ્રાહક થવાથી વિના મૂલ્યે પ્રાપ્ત થઇ શકે છે ત્રણે ભાગ ભેગા, પાકુ મોનેરી પૂઠું, તેની કિમત રૂ. ૨

ગુજરાત આયુર્વેદિક ફાર્મસી-અમદાવાદ.

લિ. સેવક
રવિશંકર જટાશંકર લીલાધર.

અનુક્રમણિકા.

ગરીબોનો વૈદ્ય.

ભાગ ૧ લો, ૨ જો તથા ૩ જો.

આ પુસ્તક " ગરીબોનો વૈદ્ય " ભાગ ૩ જો છે. આ પહેલાં આવડાજ કદના બે પુસ્તકો છપાઈ પ્રગટ થઈ ગયા છે, જે વૈદ્યકલ્પતરૂના સને ૧૯૧૩ ના તથા ૧૯૧૪ ના ગ્રાહકોને ભેટ તરીકે આપવામા આવેલ છે.

આ " ગરીબોનો વૈદ્ય " ત્રણે ભાગ તેના નામ પ્રમાણેજ ગરીબ લોકોને વૈદ્યની ગરજ સારે એવા ઉપયોગી થઇ પડેલ છે, તે ગરીબોનોજ વૈદ્ય છે એમ નહિ સમજવુ, ગરીબો તેમજ શ્રીમતો સર્વના કુટુબમા તે બહુજ ઉપયોગી થઈ પડેલ છે.

કિંમત વિષે ખુલાસો.

ત્રણે ભાગ સાથે બાધેલ સોનેરી પાકા પૂઠાની કિમત રૂ. ૨

દરેક છુટા છુટા ભાગની સોનેરી પાકા પૂઠાની કિમત. રૂ. ૧

દરેક છુટા ભાગની કાચા પૂઠાની લેવાની કિમત. રૂ. ૦॥।

વૈદ્યકલ્પતરૂના ગ્રાહકોને ત્રણે ભાગ ઓછી કિમતે મળી શકે. એવી સગવડ કરી આપવા માટે કિમતની બાબતમા જે છુટછાટ મકી છે તે વિષે વૈદ્યકલ્પતરૂનો અગસ્ટનો અક વાચવાથી માહેતી મળશે સને ૧૯૧૫ ના વર્ષ આખર સુધીમા તે વર્ષ માટે જે નવા ગ્રાહકો થશે તેમને પણ આ લાભ મળશે.

ખાસ સ્ત્રીઉપયોગી ગ્રંથો.

ધાત્રીશિક્ષા—Midwifery—ગર્ભ રહે ત્યારથી તે પ્રસવ થઈ બાળક એક વરસનું થાય ત્યા સુધી ગર્ભિણીની, સુવાવડીની અને બાળકની કેવી રીતે માવજત રાખવી તે સબધી એક કુશળ સુયાણી અને ગૃહસ્થની સ્ત્રી વચ્ચે સવાદ રૂપ અતિ સ્ત્રી ઉપયોગી પુસ્તક, કે જેના સેંકડો પ્રશસાપત્ર મળ્યા છે. કિ. રૂ. ૧–૮–૦.

સારીસંતતિ—How to Beget Healthy Children—દેશના ભવિષ્યનો આધાર **'સારી સંતતિ'** ઉપરજ છે. અને તેથીજ આ દેશના અનેક નેતાઓ અને શુભચિન્તકો એવી ખાસ ભલામણ કરે છે કે 'સુદર, સદાચારી અને સુદૃઢ નિરોગી બાળકો ઇચ્છા પ્રમાણે ઉત્પન્ન કરી શકાય તેના ઉત્તમ નિયમો બતાવનારૂ, પ્રાચીન વૈદ્યો તથા અર્વાચીન ડાકટરોના અભિપ્રાયોના વિશ્વાસપાત્ર પ્રમાણો **સાથે,** ૫૦ પ્રકરણોમા અનેક ઉપયોગી ગુપ્ત બાબતો ઉપર અજવાળું નાખનારૂ આ અમારૂ પુસ્તક—દરેક પરણેલાં સ્ત્રી પુરૂષોએ જરૂર વાચવુ જોઇએ'. કિં. રૂ. ૧–૮–૦.

રોગીપરિચર્યા—Nursing—તમારાં વ્હાલાઓને તેમના દરદથી પ્રાપ્ત થએલા કષ્ટના સમયમા પ્રસન્ન રાખી તમો તમારૂ ખરૂ હેત અને લાગણી બતાવવા માગતા હો તો વાચો આ–'ઘરમાં માદા માણસોની કેમ સારવાર કરવી તેનો સપૂર્ણ જાણવાજોગ વાતોથી ભરપુર ૪૨ પ્રકરણોનો અપૂર્વ ગુજરાતી ગ્રથ.' કિ. રૂ. ૧–૮–૦.

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી–અમદાવાદ.

વૈદ્યકલ્પતરૂ.

A Monthly Medical Magazine.

ગુજરાતી ભાષાનું સર્વોપયોગી

વૈદ્યક માસિક.

કેળવાયેલાં કુટુંબોમાં ઘણા પ્યારથી વંચાય છે.

૨૦ વર્ષનું જુનું જામેલું માસિક.

વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧-૯-૦

ઘરવૈદું.

Family Medicine.

સચિત્ર ત્રીજી આવૃત્તિ,

સાદી ગુજરાતી ભાષામાં વૈદ્યકના અભ્યાસીઓ તેમજ વૈદ્ય ડાક્ટરો અને દરેક ઘર માટે ઉપયોગી વૈદ્યક ગ્રંથ

રૉયલ ૧૦૦૦ પૃષ્ઠ. સોનેરી પાકું પૂંઠું. કિં. રૂ. ૩.

ગરીબોનો વૈદ્ય.

ભાગ ૩ જો.

પ્રકરણ ૧ લું.

ઝેરના ઉપાયો.

ઝેરના બે પ્રકાર છે, સ્થાવર અને જંગમ. સ્થાવર વિષમા ખનીજ (ખાણુમાં થનારા) અને વનસ્પતિનેા સમાવેશ થાય છે અને જંગમ વિષમાં સર્પ વિગેરે ઝેરી પ્રાણીઓ આવી જાય છે.

ઝેરી વનસ્પતિના અમુક અમુક અંગમાંજ ઝેર હોય છે. કોઈની જડમા ઝેર હેાય છે, કોઈના ફળમાં ઝેર હોય છે, કોઈના બીમા તેા કોઈના પાનામાં ઝેર હોય છે. ઝેરી પ્રાણીઓમાં ઝેર હોય છે, એટલે કોઈની દાઢમાં (દાંત) મા હેાય છે, કોઈના ડંખમાં ઝેર હોય છે, કોઈની લાળમા ઝેર હેાય છે વળી જુદા જુદા ઝેરના લક્ષણેા પણુ જુદા જુદાં અને વિચિત્ર પ્રકારના હેાય છે. આ સર્વ વાતેાનુ જ્ઞાન હેાય તેા જ તે કયા પ્રકારનું ઝેર છે અને તેનેા શુ ઉપાય કરવેા, તેનેા યથાર્થ નિર્ણય થઈ શકે છે.

ઝેર અનેક જાતના છે. જે ઝેરોથી માણુસોને વારંવાર ઉપદ્રવ થઈ આવે છે એવાં કેટલાક ઝેરેાના સહેલા ઉપાયેા આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવે છે. આવી ન્હાની ઘરગતુ ચેાપડીમાં ઝેરેાના ઉપાયેાની શાસ્ત્રીય રીતીઓ આપવાનું બને તેમ નથી. જ્યાં સુધી અનુભવી ડાક્ટરેા અને વૈદ્યોની મદદ મળી રહે ત્યાં આવા ઉપાયેા ઉપર

આધાર રાખવાની જરૂર નથી. પણ જે સ્થળમા વૈદ્યક સલાહ કે વૈદ્યક મદદ ન મળી શકે ત્યા આવા ઉપાયોમાથી યોગ્ય લાગે અને મળી શકે એવા ઉપાયોનો આશ્રય લેવો

કેટલાક ઝેરો આપઘાત કરવા માટે અથવા મારવા માટે વપરાય છે, જેમકે સોમલ, અફીણ, ધતુરો, વગેરે, કેટલાક ઔષધ તરીકે વપરાય છે તેમા ભૂલ થવાથી કે વધુ પ્રમાણમા પેટમા જવાથી ઝેરની અસર થાય છે. આ બન્ને રીતે જ્યારે શરીરમા ઝેરી અસર થાય છે ત્યારે તેના વારણના તાત્કાલિક ઉપાયો લેવાની જરૂર છે

ઝેરના **સ્થાવર** તથા **જંગમ** બે પ્રકારો છે, તેવીજ રીતે તેની ઝેરી અસર પ્રમાણે તેના બીજા બે પ્રકારો પણ છે, ૧. **નિદ્રાજનક ઝેર** અને ૨ **ક્ષોભક ઝેર.** જે ઝેર પેટમા ગયા પછી અને તેની ઝેરી અસર થયા પછી ઉંઘ લાવે-ઘેન કરે-તે નિદ્રાજનક કહેવાય, અને જે ઝેરથી ઉંઘ ન આવે પણ શરીરમા દાહ વગેરે થાય, તે ક્ષોભક કહેવાય

નિદ્રાજનક ઝેરો—તેની મુખ્ય અસર મગજમા થાય છે અને માથુ ભારે થઇ આવીને નિશો ચડે, ચકરી આવે અને ધીમે ધીમે દરદી બેશુદ્ધ થાય. અફીણ, ધતુરો, ભાગ, દારૂ, તબાકુ, ઝેરકોચલા, વછનાગ, વગેરે નિદ્રાજનક ઝેરો છે

ક્ષોભક ઝેરો—આ જાતના ઝેરોની અસર વિશેષ કરીને હોજરી તથા આતરડા ઉપર થાય છે એ ઝેરોથી ગળામા અગન બળે છે, પેટમા દરદ થાય છે, વળી કાળજા પાસે દબાવતા વધારે દુ.ખે છે, તરસ ઘણી લાગે, ઉલટી થાય, પેટ કઠણ થાય, ચૂક આવે, ઝાડા થાય, વખતે ઝાડામા લોહી પડે છે. સખ્ત ઝેરમા છેવટ શરદી અને શીતાગ (અગ ઠડુ થાય) થઈ મૃત્યુ નીપજે, જો ઝેરની થોડી અસર થઇ હોય તો માત્ર આતરડામા સોજો આવીને સોજાને લીધે તાવ,

તથા બીજી બેચેનીઓ થઈ આવે છે. સોમલ, હરતાલ, મનશીલ, ત્રાંબુ એટલે તેનો કાટ જગાલ અથવા મોરથુથુ, સીસુ, એટલે જેમા સીસુ આવતું હોય એવી ચીજો, જેમકે બોદાર, સીદુર, સપેતો, પારો એટલે પારાવાળી ચીજો, જેમકે રસકપુર, હીગળો, રસસિંદુર વગેરે, કાચ, આકડો, કણેર, નેપાળો, ચણોઠી, એ સર્વ ક્ષોભક ઝેરો છે.

ઝેરના ઉપાયો કરવામા મુખ્ય ત્રણ વાત ધ્યાનમા રાખવાની છે, તે નીચે પ્રમાણે—

૧. ઝેર પેટમાથી કાઢી નાખવાના ઉપાયો કરવા, જેમકે ઉલટી કરાવવી, જુલાબ કરાવવો. ઉલટી કરાવવાને માટે વપરાતા સાદા પદાર્થો.

૧. **રાઈ**—વાટેલી કે દળેલી રાઈ મોટો ચમચો ભરીને આશરે ૧૫–૨૦ રૂા ભાર પાણીમા મેળવી દઈ પાઇ દેવી.

૨. **મીઠું**—બે મોટા ચમચા ભરીને મીઠુ અર્ધાશેર પાણીમા મેળવી દઇ પાઇ દેવુ, મીઠાની ઉલટી બહુ નરમ થાય–વખતે ન પણ થાય.

૩ **મોરથુથુ**—આશરે ૪ રતીભાર એટલે ૮ ગ્રેનભાર મોરથુથુ અથવા સલ્ફેટ ઑફ કૉપર અને એક પ્યાલો પાણી મેળવીને પાઇ દેવુ આ દવાથી સખ્ત ઉલટી થાય છે

૪. **જસતનાં ફૂલ**—૪ થી ૫ વાલ એટલે આશરે ૨૦ થી ૩૦ ગ્રેન જસતના ફૂલ કે સલ્ફેટ ઑફ ઝિંક અને એક પ્યાલો પાણી મેળવીને પાઇ દેવુ. આનાથી પણ સખ્ત ઉલટી થાય છે.

૫. **જુલાબની દવાઓ**—એરંડીયુ પાવુ, અથવા પીચકારીથી ગુદાવાટે દાખલ કરી બસ્તી ચડાવવી સખ્ત જુલાબ માટે નેપાળો, નસોતર, હરડે, વગેરે સાધારણ જુલાબની ચીજો હાજર હોય તો તેનો પણ ઉપયોગ કરવો.

૬. હોજરીને **સ્ટમક પંપ** વડે ધોવી. આ કામ કુશળ ડાકટર પાસે કરાવવુ.

૨. **ઝેર ચડતું અટકાવવું**—જે ઝેર પેટમાં ગયું હોય તે ઝેરને મારનારા મારણો કે વારણો આપવા, તેથી ઝેર ચડતું અટકે.

૩. **ચડેલ ઝેરને ઉતારવું**—સોમલ વગેરે ઝેર પેટમાં ગયા પછી તેની જે જલદ અસર થઈ હોય તેના ઉપાયો કરવા તે. જેમકે સોમલનો દાહ અટકાવવા ઠંડા ચીકણા લુઆબ કે શરબતો પાવાં, કાંજી, અળસીની ચા, વળી પેટમા દરદ થતું હોય તો તે મટાડવા સારૂ પીડાશામક દવા આપવી, જેમકે અફીણ યોગ્ય માત્રામાં, વળી ઝેરથી દરદી બેહોશ અને હલાક થઈ ગયો હોય તો તેને હુશિયારીમા લાવવા સારૂ તથા શરીરમા ગરમી લાવવા સારૂ ઉત્તેજક દવા કે ઉત્તેજક ખોરાક આપવો, જેમકે ચા તથા કૉફી, ગરમ પાણીનો શેક કે ગોટા શેક, ચપી (Massage) વગેરે.

સ્થાવર વિષો.

સોમલ (આર્સેનિક)—તેને શખીઓ પણ કહે છે આ મહાવિષ છે. તેનું ઝેર ઘણી થોડી માત્રામા પણ ચઢી જાય છે, દવા તરીકે સોમલ વાપરનારાઓએ તેને શુદ્ધ કરીને વાપરવો અને દરદીનું બળ તથા પ્રકૃતિને જોઇને યોગ્ય માપમાંજ સોમલ આપવો, નહિ તો ઝેરની અસર થયા વિના રહેતી નથી. દવા તરીકે સોમલની માત્રા $\frac{1}{16}$ રતી છે.

લક્ષણો—સોમલ પેટમા ગયા પછી લગભગ એક કલાક પછી પેટની પીપડી (કાળજા આગળ) મા દરદ થવા માડે છે, પછી ઉછાળો તથા ઉલટી થાય છે; પરસેવો વળે અને શરીર ઠંડુ પડે, હાથ પગ ધ્રુજે, આખની આસપાસ આશમાની રંગના કુંડાળા માલમ પડે, નાડી કઠણ તથા જલદ થાય, પેટમા ચુંક તથા વાઢ થાય અને પેટ છુટી જઈ ઝાડા થાય, પેસાબ બહુ થોડો આવે અને તેમાં અગન બળે, વખતે અટકી જાય ને વખતે પેસાબે લોહી પડે, આખો લાલ થાય તથા બળે, માથામા દરદ, છાતીમાં ધબકારો, શ્વાસ જલદ તથા અમુઝણ;

શરીરમાં અત્યંત દાહ થાય અને દરદી બૂમો પાડે; પછાડા મારે, હાથ પગમા આકડી આવે, નાડી બેસતી જાય, ચહેરો લેવાઇ જાય અને છેવટ રક્તાશય બંધ પડી દરદી મરણ પામે.

ઉપાય—૧. ઉલટી કરાવીને ઝેર કાઢી નાખવુ એ ઉત્તમ ઉપાય છે ઉલટી એની મેળે ન થાય તો ગળામા પીંછુ ફેરવવુ, ગરમ પાણીમાં મીઠું નાખીને પાવુ, ઘી તથા દહી પાવા, કારેલીના મૂળ સાથેના લીલા વેલાનો રસ પાવો અથવા રાઈની ભુકી અને મીઠું ઉના પાણીમા મેળવીને ખુબ પાઈ ઉલટીઓ કરાવવી.

૨. ઉલટી સારી રીતે થયા પછી તેના વારણ માટે દુધ પાવુ અથવા બરફ મેળવીને દુધ પાવુ.

૩ જૂલાબ માટે એરંડીયુ તેલ મોટા પ્રમાણમા આપવુ

૪. દાહ થતો હોય તો લીંબુ તથા નારંગીનુ શરબત પાવુ, આંબુ ચોખાની કાજી પાવી, ગુંદરનુ પાણી પાવુ, કાથો મેળવેલ પાણી અગર ગુલાબ જળ મેળવેલ દહીં વારવાર આપ્યા કરવુ, તેથી દાહની શાંતિ થશે.

૫. ઓથમી જીરૂ, દહીં, ગુલાબજળ અને મુગલાઈ બેદાણા સર્વને વાટીને પાવા.

૬. ગળજીભી, લીંબડો કે તાદળજાનો રસ પાવો.

૭. મરીનુ ચૂર્ણ માખણમાં મેળવીને આપવુ.

૮. ઉમરાના પાનનો રસ ત્રણ ત્રણ કલાકે પાયા કરવો.

૯. ભુરા કોળાનો રસ વારવાર પાવો

૧૦. કેળના થાભલાનો રસ કહાડીને પાવો.

૧૧. ઘી પાયા કરવુ અને ઉલટી કરાવ્યા કરવી.

હરતાલ-મનસીલ—આ બન્ને સોમલના ક્ષાર છે, તેથી તેના ઝેરની શાંતિ માટે સોમલના બતાવેલા ઉપાય કરવા.

પારો-રસકપુર—મરક્યુરી તથા હાઇડ્રાર્જીરી પરક્લોરાઇડ. પારો એમને એમ પેટમા જવાથી ગુદા વાટે નીકળી જાય છે. પારાની ઘણી બનાવટો ઝેરી છે, જેમકે રસકપુર, હિંગળો, સીંદુર, કેલોમલ, વ્હાઇટ પ્રેસીપીટેટ, જેમા રસકપુર મોટું ઝેર છે

ઉપાય—૧. ઘણુ ઘી પાઇને ઉલટી કરાવવી.

૨. ઉલટી કરાવ્યા પછી માયાનુ ચૂર્ણ અથવા આંબળાનુ ચૂર્ણ ગરમ પાણીમા આપવુ.

૩ શોધેલો ગંધક દુધમા અગર નાગરવેલના પાનના રસમા વાલ ૧ થી ૪ આપવો

૪ આમળાના પાણીના અથવા ટંકણખારને પાણીમા મેળવી તેના કોગળા કરાવવા.

૫. બાવળના છાલના ઉકાળાના અથવા ફટકડીના પાણીના કોગળા કરાવવા

૬. દુધ, ગુંદનુ પાણી, અળશીની ચા, તથા ઘઉંના આટાનુ પાણી સર્વ મેળવીને પાવા.

૭ લોઢાનો જુનો કાટ ગુંદરના પાણીમા પાઇને ઉલટી કરાવવી અને જુલાબ માટે એરંડીયુ આપવુ.

૮. ભોપાથરી અથવા કારેલીના મૂળનો રસ પાવો.

૯. અરઘોશેર પાણીને ચારગણા પાણીમા ઉકાળીને તેના કોગળા કરાવવા.

મોરથુથુ—(તાંબાનો ક્ષાર) મોરથુથુ પેટમા જાય તો તેનુ ઝેર ચઢે છે અથવા કાટ ચઢેલા તાંબાના વાસણમા ખટાઇદાર વસ્તુ રહેવાથી તેમા ઝેર પેદા થાય છે અને તે વસ્તુ ખાવાથી તેનું ઝેર ચઢે છે.

ઉપાય—૧. પારાના ઝેર પ્રમાણે ઉપાયો કરવા.

૨. લીંબુનો રસ સાકર નાખીને પાવો

૩. દુધ તથા પાણી તેમાં ઘઉંનો લોટ મેળવીને પાવો.

૪. કાથાનું પાણી પાવુ.

૫. એલચીની છાલની રાખ સાકરમા મેળવીને પાવી

૬. ભુરા કોળાનો રસ પાવો

સીસું (શુગરલેડ) **ઉપાયઃ—**

૧ ઝાડાનો ખુલાસો કરવા માટે એરડીયુ આપવુ

૨. ગુંદરનું પાણી, દુધ, કાજી અને એવી બીજી ચીકાશવાળી ચીજો પાવી.

કાચ—કાચની ઝીણી ભુકી પેટમા જાય છે તો ઝેરના જેવુ નુકશાન કરે છે.

ઉપાય—૧. એરડીયુ દુધમા મેળવીને એક જુલાબ આપવો

૨. દહીં દુધ અથવા આમલી પાઇને ઉલટી કરાવવી.

૩. નવસાર અથવા ગોપીચંદન આપવુ

ગંધક—(સલ્ફર)–ગંધક વધુ પ્રમાણમા પેટમા લેવાયા વિકાર થઈ આવે છે માટે તેનો યોગ્ય માત્રામા ઉપયોગ કરવો. વધુ પ્રમાણમા લેવાથી કાંઈ વિકાર જણાય તો દુધમા ઘી નાખીને પાવુ.

આ શિવાય બીજી ધાતુ અને ઉપધાતુઓ અશુદ્ધ લેવાથી વિકાર થઈ આવે છે. તે વિકારોને દુર કરવાને માટે પ્રથમ બતાવેલા સામાન્ય ઉપાયોથી ઉલટી કરાવવી અને ઝાડાનો ખુલાસો થાય તેવી દવા આપવી, તેમજ શરીરની ગરમી કાઢવા માટે દાહ શામક એટલે શાંતિના ઉપાયો કરવા.

અફીણ—(ઓપીયમ) અફીણનુ ઝેર ઉતારવાના બે રસ્તા છે, એક અફીણ લીધા પછી તરત ઉપાય થાય તો બહાર કહાડવાનો ઉપાય કરવો. બીજું, ઝેર લોહીમા મળી ગયું હોય તો ઝેરને મારે તેવી દવાઓ આપવી.

લક્ષણો:—અફીણ ઓછામા ઓછા ૫ ગ્રેન એટલે ૧॥ થી ૩ રતી જેટલુ ખાવાથી પણ કેટલાકને ઝેરની અસર જણાય છે, કેટલાક વધુ પ્રમાણમા જીરવી શકે છે. અફીણનુ ઝેર ચડે તેને પ્રથમ ફેર આવે, પછી નિશાને લીધે ઝોકા ખાય, કોઈ બોલાવે તો બરાબર સાભળે નહિ, અરધી બેશુદ્ધિમા અને અરધી શુદ્ધિમા દેખાય, બૂમ મારીને બોલાવવાથી કે શરીર ધણધણાવવાથી જરા હુશિયાર થાય, પણ પાછો બેભાન થાય, પછી શ્વાસ ધીમો પડે, છાતી સ્થિર માલમ પડે, આખો બધ થાય, પોપચા ઉઘાડીને આખો જોઈએ તો કીકી છેક ન્હાની (સોયની અણી જેવડી) થયેલી માલમ પડે, અગે પરસેવો અને મો તથા હોઠ કાળા પડે, વખતે જીવ ગભરાઇ ઉલટી આવે, વખતે લકવાની અસર થાય, વખતે હાથ પગ તણાઇ જાય. ખાલી પેટે અફીણ ખાધાથી વહેલી અસર થાય છે, અને મોટા પ્રમાણમા ખાધાથી અરધા કલાકમા ઝેરના ચિન્હો માલમ પડે છે. ઉઘવા દેવાથી અફીણનુ ઝેર જલદી અસર કરે છે. માટે અફીણના દરદીને ઉઘવા દેવો નહિ.

૧. ઉલટી કરાવવી. ગળામા પીછી ફેરવવી તેથી ઉલટી થાય અથવા રાઇની ભુકી ૧ થી ૨ ચમચી પાણીમા પાઈ દેવી મીંઢળનો ગર્ભ પાણીમા પાવો.

૨. ફટકડીનુ ચૂર્ણ વાલ બેથી ચાર અને કપાસીયાનુ ચૂર્ણ વાલ ૪ થી ૮ મેળવીને પાવુ.

૩ હીંગનુ પાણી અથવા અરીઠાનુ પાણી કરી પાવુ.

૪. આબલીના પાનનો રસ, લુણીની ભાજીનો રસ, અથવા તાન્દળજાની ભાજીનો રસ પાવો.

૫. ભોરીંગણીના પાનનો રસ અથવા નરમાના પાદડાનો રસ પાવો.

૬. પીપળાની છાલનો ક્વાથ પાવો.

૭. હીંગની ગોળી શરબતમા મેળવી પાવાથી અફીણનું ઝેર જલદી ઉતરશે. દરદી બેશુદ્ધિમાં હોય તો ભીનું કપડુ મગજે વીંટી રાખવુ.

૮. ઉલટી કરાવ્યા પછી બુદનો કાવો પાવો અને જાવત્રી, તજ, લવીગ, વગેરે ઉષ્ણુ ચીજો ચવરાવવી આખની અંદર ગરમ ચીજનુ અંજન કરવુ. દરદીને ઉઘવા ન દેવો, નાક આગળ કળીચુનો અને નવસારનુ ચૂર્ણ મેળવીને ઘસ્વુ એટલે સુધાડવુ, તેમજ પેટ અને પગની પીડી ઉપર રાઇના પ્લાસ્ટર મારવા

૯ અફીણનુ વ્યસન છોડાવવાને માટે નીચેનો ઉપાય કરવો –

શુદ્ધ ઝેરકોચલા ૧ ભાગ, ધોળા મરી ૧ ભાગ, કેસર ૧ ભાગ અને અફીણ ૧ ભાગ કરીને તેની પાણીમા ગોળા કરવી અને જેટલુ અફીણ અપાતુ હોય તેનાથી વજનમા ચારગણી દવા શરૂ કરવી અને પછી તે દવામાથી રોજ થોડી થોડી ઓછી કરવાથી વ્યસન છુટી જશે. અફીણ ઓછુ કરવાથી નિદ્રા ન આવે તો કોઇ વખત ભાગ પાવી. કદાચ પ્રથમ ઝાડો થઈ જાય તો બીતુ નહિ, પગમા ત્રોડ થાય તો જરા જરા વછનાગ ઘીમા મેળવીને આપવો.

૧૦. અફીણ છોડવવાનો બીજો ઉપાય—કપુર વાલ ૦।। થી ૧ રોજ આપવુ અને તેમાથી રોજ ઓછુ કરતા કરતા જવુ ઉપરના પ્રમાણથી ઝેર ન દબાય તો શરૂવાતમા વધુ આપવુ કપુર લાબા વખત સુધી ન આપવુ. થોડા ટક આપીને પછી બધ કરવુ.

ઝેરકોચલાં (નકસવૉમીકા)—વૈદ્યો તથા ડૉકટરો નરવાઈન ટોનીક તરીકે ઝેરકોચલાનો ઉપયોગ દવામા વધુ કરે છે. અગ્રેજીમા તેની મુખ્ય બે બનાવટો છે. સ્ટ્રીકન્યા તથા નકસવોમીકા.

લક્ષણો—ઝેરકોચલાના ઝેરના મુખ્ય લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છેઃ–નસોની ખેચતાણ થવી એ આ ઝેરનું મુખ્ય લક્ષણ છે. પ્રથમ

ખબર પડતી નથી, પણ થોડા વખતમા તેનુ ઝેર ચડવાથી દરદી મુઝાય છે, માથાના તથા હાથ પગના સ્નાયુ ખેચાય છે. હાથપગમા ઝણઝ ખાય છે, અને વધારે વખત ગયા પછી આખુ શરીર ખેચાય છે, તથા શરીર ધનુર્વાની માફક કમાનની પેઠે વળી જાય અને હાથ-પગ ઠરડાઈ જાય, મો લાલચોળ થાય, મોમા શોષ પડે. વખતે જડબુ બધ થાય છે, અને વખતે મોમા ફીણ આવે છે. આ ઝેરથી કાતો દરદી બે ચાર કલાકમા સારો થાય કાતો મરી જાય.

ઉપાય—૧. ઉલટીના સર્વ ઉપાયો કરવા ઘી પાઇને ઉલટી કરાવવી તેમજ જૂલાબ આપવો, તે દરદીને ઘેનમા નાખી રાખવો,

૨. નસોને ઢીલી કરે તેવી દવાઓ આપવી, જેવી કે કપુર, અફીણ, ખુરાસાની અજમો, કસ્તુરી.

૩ બારીક વાટેલો કોયલો પાણીમા વારવાર આપવો અથવા તેની પીચકારી મારવી.

૪. પુષ્કળ ઘી પાઇને ઉલટી કરાવવી.

૫ નવસાર અને કળીચુનો મેળવીને સુઘાડવાથી નસો નરમ પડશે.

૬. કાળી પાનવેલીના ડીંટાનો રસ પાશેર પાશેર દિવસ ૩ સુધી પાવો.

ધંતુરો—(સ્ટ્રેમોનિયમ)—વિશેષ કરીને ધતુરાના બી વધારે ઝેરી છે.

લક્ષણો—ધતુરાના ઝેરના વિલક્ષણ લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છે-ગળામા શોષ પડે તથા ગળામા બળે, માથામા ચકરી આવે, બેશુદ્ધિ આવે, ગાડાની પેઠ આડુઅવળુ જોયા કરે અને સબધ વગરની લવરી કર્યા કરે, ઉઠી ઉઠીને દોડવા માડે, પણ ઉઠીને ચાલવાની તેને ખબર પડતી નથી. તે હવામા વિચિત્ર પ્રકારના પદાર્થો દેખે છે, અને તેને પકડવાના ઝાવા નાખે છે, કોઇ વાર ખડ ખડ હસ્યા કરે, આખ

લાલ થાય, તથા કીકી પહોળી થાય, પોતાના કપડાંને પકડયા કરે, અને તેમાંથી દોરા તાણતો હોય એમ કર્યા કરે, જો વધારે ઝેર ચડયુ હોય તો નાડી ઘણીજ ક્ષીણ થાય છે, શરીરે પરસેવો આવી શરીર ઠંડું પડે, જો ઝેર ઓછુ હોય તો પાચ સાત કલાકમા તે શુદ્ધિમા આવતો જાય અને એક બે દિવસે તદ્દન સાજો થાય

ઉપાયો—૧. ઉલટી કરાવવી અને જૂલાબ આપવો. ગરમ પાણીમા રાઈની ભુકી નાખીને ખૂબ પાયા કરવુ, તેથી ઉલટી થશે.

૨. દરદીને ઉંઘવા દેવો નહિ, અરધા અરધા કલાકે કૉફી પાયા કરવી જેથી ઉંઘ નહિ આવે.

૩ તલનુ તેલ ગરમ પાણી સાથે પાવું, ગરમ દવાઓ પાવી, મો ઉપર ઠંડુ પાણી છાટવુ.

૪. રીંગણાના કટકા કરી તેને પાણીમા ચોળી તે પાણી ગાળીને પાવું.

૫. ગૌમૂત્ર તો. ૨ એકલુ અગર સમુદ્રફળ તો ૨ થી ૪ મેળવીને પાવુ.

૬. રાધેલો ભાત, દહીં તથા ઘોડાવજ મેળવીને ખાવા આપવા.

૭. મીઠુ એકાદ તોલો પુષ્કળ પાણીમા મેળવીને પાવુ, તેથી ઉલટી થશે.

૮. ગળો અથવા તાદળજાની ભાજીના મૂળીઆં વાટીને પાણી મેળવીને પાવા.

૯ દુધ સાકર અથવા ઘી મેળવીને પાવુ

૧૦. દુધમા દ્રાક્ષની ખીર કરીને પાવી.

વછનાગ—(એકોનાઈટ).—**લક્ષણઃ**—વછનાગનુ ઝેર ચડે ત્યારે નીચે પ્રમાણે લક્ષણ જણાય:-

વછનાગ વધુ ખવાયો હોય અથવા વછનાગવાળી દવા વધુ

ખવાઇ હોય તો મો જીભ તથા હોઠમા તમતમાટ, ઝણુઝણાટ તથા આગ થાય, મોમાથી પાણી છુટે અને ઉલટી પણ થાય. શરીરે કંપ, આખે અંધાગ, કાનમા ઘોઘાટ, અને શરીર શૂન્ય એટલે જડ થાય છે. દરદી બે ભાન થાય છે, શ્વાસ ધીમો પડે છે, નાડી નબળી અને નાની લાગે, શ્વાસની હવા તથા હાથ પગ ઠડા લાગે, અને ઝેર વધુ થયુ હોય તો આચકી સાથે મૃત્યુ થાય.

ઉપાયો:—૧. ઉલટીના ઉપાયો કરવા

૨ અરધા અરધા કલાકે જલદ કૉફી પાઇને દરદીને જાગૃત રાખવો.

૩ સાબુ તથા પાણીની પીચકારી મારી પેટ સાફ કરવુ

૪. ગરમાગરમ એકલું દુધ પાવુ.

૫ તાદળજાના રસમા દુધ મેળવીને પાવુ

૬. ટકણખાર તો. ૦। ઘીમા મેળવીને ચટાડવો.

ભાંગ-ગાંજો—લક્ષણો—આખ તથા ચેહેરો લાલ થાય, દરદી તોફાન કરે, હસે, ગાળો દે, બકે, મારવા દોડે, સબધ વગરનુ બોલે, ઘેલછાના જેવા ચિન્હો થાય. ઝેર ઓછુ હોય તો અરધી બેભાનીમા પડી રહે.

ઉપાય—૧ ઉલટી કરાવવી અને ઝાડાની દવા આપવી.

૨. દરદીને ઉઘવા ન દેવો અને તેના માથા ઉપર ઠડા પાણીની ધાર કરવી.

૩ દહી, ચોખા અથવા છાશ અને ચોખા ખવરાવવા, છાશ પાવી.

૪ નવસાર અને કળીચુનો મેળવી સુંઘાડવા.

૫. જાયફળ વાલ ૧ ઘીમા ચટાડવુ.

કણેર-કરેણુ—આ ઝાડના મૂળ વિશેષ ઝેરી છે

લક્ષણો—ઉલટી, ચક્કર, ઘેન, બેશુદ્ધિ, ખેચતાણ, શરીર ઠડુ પડે, શ્વાસ બધ પડે.

ઉપાય—૧. માખણ ઉપરનું પાણી પાવું.

૨ દુધ કે દહીંમાં સાકર નાખી પાવી.

૩. હળદરનુ ચૂર્ણ બે આનીભાર અને સાકર બે આનીભાર દુધમા પાવા.

તમાકુ—તમાકુ પણ એક ઝેરી વસ્તુ છે, જે વાત ઘણા લોકો હજુ જાણતા નથી. તેમા 'નીકોટાઇન' નામનુ ઝેરી તત્વ છે એ ઝેરી તત્વ બીડી તથા ચલમ દ્વારા પીવાની તમાકુમા સેકડે ૨ ટકા જેટલુ છે, અને બીજી સુધરેલી સીગારેટોમા ૧ થી ૧૧ ટકા જેટલુ છે. તમાકુનો ધુમાડો પણ શ્વાસમા જાય તો કિંચિત્ ઝેર જાય છે આ ઝેર ઘણું ધીમુ ધીમુ પણ નુકસાન કરે છે તેનાથી આખે અધાપો આવે છે અને મગજ બગડે છે

લક્ષણો—નાડી જલદ થાય, ફેર આવે, વખતે ઉલટી પણ થાય, પછી નાડી મંદ પડે, શરીરમા તોડ થાય, શરીર અશક્ત તથા ઢીલુ પડે, અને તમાકુનુ વિશેષ ઝેર થયુ હોય તો રક્તાશયમા લોહી ફરવાની ક્રિયા બધ પડીને મૃત્યુ થાય વ્યસની લોકોમા કોઈ કોઇને તેની જીર્ણ ઝેરી અસર થવાથી તેઓ મૃત્યુ પામેલા નોધાયા છે

ઉપાય—૧. ઉલટી કરાવવી અને જુલાબ એરડીયા તેલનો આપવો

૨. માયાંનો ઉકાળો કરીને પાવો.

સોપારી—તેનાથી વખતે મીણો ચઢે છે અને છાતી રૂધાય છે; સોપારી ખાતાં ખાતા કવચિત આમ થઈ આવે છે.

૧. ઘી પીવુ, સાકર પાણીમા પીવી, અથવા ઠડુ પાણી પીવુ

નેપાળો—નેપાળાનું તેલ કે તેના બી વધુ ખાવાથી અતીદાહ થાય છે. નેપાળાના જુલાબમા આવુ વારવાર થઈ આવે છે.

ઉપાય—૧. એલચી દહીંમા વાટી સાકર નાખી આપવી.

૨. દહીં-ભાત, સાકર તથા ઘી ખાવાં.

૩. શરીરે દાહ જણાતો હોય તો છાણનો રસ શરીરે ચોપડવો, અથવા કોઈ ઠંડો લેપ કરવો

૪. નેપાળાના જુલાબ બહુ થતા હોય તો ઘી સાકર ચાટવા, અથવા દહીં ભાત સાકર ખાવા.

ભીલામાં—ભીલામા ખાવાથી વખતે શરીરે ફુટી નીકળે છે, અને ભીલામાનો રસ (તેલ) શરીરે અડવાથી પણ ચામડી તતડી આવીને તે ઉપર દાહ તથા ચેળ થાય છે.

સુવાળી ચામડી ઉપર જલદી અસર કરે છે ભીલામા એ ઔષધ તરીકે ઘણીજ બળવાન ચીજ છે, પણ તેમા આ એક દુષણ છે. કુશળ વૈદ્યો તેનો ઉપયોગ ઘણી યુક્તિથી અને સભાળથી કરે છે, અને કદિ ફુટી નીકળે છે તો તેનુ વારણ કરી લે છે. ભીલામા ફુટી નીકળે, એટલે પ્રથમ શરીરના સુવાળા ગુહ્ય ભાગોમા ચેળ આવે છે. ગુદા, પીસાબ માર્ગ, વગેરેમા ચેળ થવા લાગે છે, પછી શરીર ઉપર બરૂડી જેવી ફુટ નીકળે છે અને આખા શરીરે વલુર ચેળ આવે છે ભીલામાનુ ઝેર વધારે થયુ હોય તો શરીરમા મોટા ગડગુમડા તથા ગાઠો ઉપડે છે. ઉપાયોમા કેટલીક દવા ખાવાથી તથા ખરડ કરવાથી ભીલામાના ઝેરની શાતિ થાય છે.

ઔષધ તરીકે ભીલામા ખાધા પછી જો તે શરીરે બરૂડીની પેઠે ફુટે તો સમજવુ કે તેની અસર શરીરમા સારી રીતે થઈ છે અને દરદમા સારો ગુણ પણ કરે છે. સાધારણ રીતે શરીરમા ચુટ ચેળ કે આવી ફુટ થાય તેથી ગભરાવવાની જરૂર નથી. શાતિ માટે નીચેના ઉપાયો કરવા.—

૧. શરીરે સરસવ તથા તાદળજો માખણમા વાટી તેનો લેપ કરવો.

૨. માખણ તલ તથા દુધનો લેપ કરવો.

૩. સોવાર પાણીથી ધોયેલુ ઘી ચોપડવુ.

૪. દારૂહળદર, સરસવ, નાગરમોથ તથા માખણનો લેપ કરવો.

૫. બકરીનુ દુધ અથવા કોપરેલ તેલ શરીરે ચોળવુ.

૬. આંબલીનાં પાન બાફીને ચોપડવા અગર છાણનો રસ ચોપડવો.

૭. ટોપરૂ, તલ, અને ઘી ખાવા અગર ટોપરૂ અને સાકર ખાવા.

૮. સરસડો એટલે કાળીઆ સરસની છાલ, જેઠીમધ, તગર, રતાજળી, જટામાસી, હળદર, દારૂહળદર, કઠ, વાળો તથા એલચીનો લેપ પાણીમા ચોપડવો

૯. ભીલામા બહુ ઉઠયા હોય અને સોજો આવેલો હોય તથા ગાઠો ઘાલી હોય તો તેના ઉપર વાળો, સુખડ, એલચી, કાથો, આબળા, વગેરેને વાટી ઠડો લેપ કરવો અથવા આંબલીના પાન બાફીને બાધવા તેથી સોજો તથા દાહ જલદી મટી જાય છે.

૧૦ ટોપરૂ તથા ટોપરાનુ તેલ એ ભીલામાના ઝેરનો સારો ઉપાય છે. ટોપરૂ ખુબ ખાવુ તથા ટોપરૂ વાટીને ચોપડવુ અથવા ટોપરાનુ તેલ ચોપડવુ.

સુચના—એમ કહેવાય છે કે ભીલામાના ડીંટીયામા વધુ ઝેર હોય છે, માટે ભીલામાનો દવામા ઉપયોગ કરતા તેના ડીંટીયા પ્રથમ ઇંટ ઉપર કે નળીયા ઉપર ઘસી કાઢવા અથવા સુડીવતી કાપી કાઢવા અને બાકીના ભાગનો ઉપયોગ કરવો, વળી ભીલામાંવાળી દવા ચાલતી હોય ત્યાં સુધી ગરમ ખોરાક, તાપ, તડકો ગરમ પાણીનુ સ્નાન, એ સર્વનો ત્યાગ કરવો, અને દવા બધ થયા પછી પણ થોડા દહાડા સભાળ રાખવી. ગરમ પ્રકૃતિવાળાને તથા ગરમીની ઋતુમા ભીલામાનો ઉપયોગ કરવો નહિ.

ચણોઠી—૧. તાદળજાનો રસ સાકર નાખીને પાવો.

૨. ઘી અગર દુધ પાવું.

આકડો—થોર તથા આકડો ઝેરી છે. તેનુ છીર પેટમાં જાય

તો ઝાડો ઉલટી તથા દાહ થાય છે ચામડી ઉપર લાગે છે તો બ્લીસ્ટર ઉઠે છે. આખમા પડે છે તો આખ સુજી આવે છે.

૧. આકડાનુ દુધ શરીરે ઉડયુ હોય તો શરીરે આબલીના પાન વાટીને ચોપડવા તેથી શાતિ થાય.

૨. પેટમા ગયુ હોય તો ઘી પાવુ. અને પછી દસ્તના ખુલાસા સારૂ એરડીયુ પાવુ, તેથી પેટમા ગયેલુ છીર નીકળી જશે

૩. ઠડા પાણીમા સાકર નાખીને પાવી.

મદ્ય—દારૂથી પણ ઝેરી અસર થાય છે ૧. ઘી તથા સાકર ચાટવાં.

૨. માથા ઉપર ઠડુ પાણી રેડવુ

૩ ભૂરા કોળાના રસમા દહીં તથા ગોળ નાખીને પાવુ.

૪. ધાણા તથા સાકર નાખીને પાવા.

૫. કાકડી ખવરાવવી. ખજુર, આબલી, તથા ગોળનુ શરબત પાવુ. આબળાનુ શરબત પાવુ.

૬ કોહાનો ગરભ, દ્રાક્ષ, દાડમનો રસ, તથા દહીં સર્વ સમભાગે મેળવીને તેમા ધાણાની ભુકી તથા સાકર મેળવીને પાવુ.

થોર—આકડા પ્રમાણે

તાંબાનો કાટ તથા જંગાલ—પેટમા ગયેલા હોય તો ઉલટી થાય અને વખતે લોહીનો ઝાડો થાય. તેને માટે ઉલટી કરાવીને ઝેર પેટમાથી કાઢી નાખવાના ઉપાય કરવા.

પારાનું વિષ—પારાવાળી દવાઓ ખાવાથી કેટલીક વાર તે શરીરમા વિકાર કરે છે. પારામાથી જે દવાઓ બને છે તે દવાઓ બનાવવામા ખામી કે કચાસ રહી હોય તેથી, અથવા ખાનાર દરદી કહ્યા પ્રમાણે પરેજી નહિ પાળતા ગમે તે કુપથ્ય કરે તેથી પારો શરીરમાં ફુટી નીકળે છે, એટલે શરીરમા ચાદાં પડે છે, અથવા

શરીરના સાંધા રહી જાય છે, અથવા ગોઝો કે ગાંઠો ઉપડે છે, કે કાળાં ચાઠા ઉપડી આવે છે.

ઉપાય—૧. ગંધક એ પારાનુ મુખ્ય વારણ છે, અને તેથીજ પારાની બધી બનાવટો ગધકના યેાગથીજ બને છે. માટે શુદ્ધ કરેલો ગધક દુધમા નાખીને પાવો, ગધકનુ પ્રમાણ વાલ ૨ થી ૪.

૨. શુદ્ધ ગધક નાગરવેલના પાનના રસમા પીવો.

૩. શુદ્ધ ગધક ભોપાથરીના રસમા પીવો.

૪. નાગરવેલનો રસ, ભાગરાનો રસ તથા તુલસીનો રસ, ત્રણેને એકત્ર કરીને તે રસ શરીરે ચોળવો અને ત્રણ ચાર કલાક પછી સ્નાન કરવુ. એવી રીતે બે ત્રણ રોજ કરવુ.

૫. કારેલીના મુળ પાણીમા વાટીને પીવા.

૬. આસોદરાના પાનનો રસ તો. ૨॥ ભાગરાનો રસ તો. ૨॥ અને સુરોખાર ૪ વાલ છાશમા વાટીને તે ત્રણે પીવાથી પારો પેસાબ રસ્તે નીકળે. કેટલાક દિવસ સુધી એ રીતે પીવુ.

૭. ભોપાથરીના મૂળનો રસ પીવો, શરીરે ચોળવો અને તેનુ શાક કરીને ખાવુ.

જંગમ વિષોના ઉપાયો.

સરપનું ઝેર—આ એક મહા વિષ ગણાય છે.

ઉપાય—સરપનુ ઝેર ઉતારવાની જુદી જુદી અનેક રીતો છે.

૧. બધન, ૨. માસ કાપી કાઢવુ, ૩. ડખ ઉપર ડામ દેવો, ૪. ડખના ભાગમાથી લોહી વહેરાવવુ, ૫ શેક કરવો વગેરે.

૨. બધ બાધવા એ સૈાથી પ્રથમ કરવા જેવો ઉપાય છે. કેમકે તેમ કરવાથી સરપનુ ઝેર લોહીમા આગળ વધતું અટકે છે. આ બંધ ડખની ઉપરના ભાગમા ચાર ચાર આગળને છેટે છેટે બે ત્રણ બાધવા.

૩. કોઈ હિંમતવાન અને હુશિયાર માણસે ડંખવાળા ભાગને મોમા લઈ ડંખમાથી ઝેર ચૂસી લેવુ. ચૂસનારના મોમાં ચાંદું કે જખમ ન હોવુ જોઇએ, નહિ તો ડંખનુ ઝેર તે જખમમા દાખલ થાય.

૪. અથવા ડંખ ઉપર ડામ દઈ બાળી નાખવો.

૫. અથવા ચપ્પુ કે નસ્તર કે જે હથિયાર પાસે હોય તે વડે જ ડંખવાળો ભાગ કાપી કાઢવો અને ડંખની આસપાસનું માસ કાપી કાઢવુ.

૬. સખ્તમા સખ્ત દવા જે હાજર હોય તે પાઈ દેવી, જેમકે ખપે તેમને દારૂ પાવો કે દ્રાક્ષાસવ પાવો.

૭. હોજરી તથા રક્તાશય (હાર્ટ) ઉપર રાઇનુ પ્લાસ્ટર મારવુ અથવા ટરપેન્ટાઇનમા બોળેલુ કપડુ મુકવુ

૮. દરદીને વારવાર ચલાવવો અથવા ઉંઘમા ન પડે એવી તજવીજ કરવી, ચા કે કોફી પાયા કરવી.

૯. ડંખમા કાપ નાખીને ઝેર કાઢ્યા પછી જખમ ઉપર પોટીસ મારવી.

૧૦. અરીઠાનુ પાણી પાઈ ઉલટી કરાવવી અને આખમા આજવુ.

૧૧. લાલ ડુંગળીનો કાદો વાટીને તેની પોલ્ટીસ ડંખ ઉપર મૂકવી, તે પોલ્ટીસનો રંગ બદલાઇ લીલો થાય તો બીજી મૂકવી.

૧૨. વાડ કારેલીનું કડવુ કારેલુ જે સોપારી જેવુ થાય છે તે પાણીમાં ઘસી તરત લગાડે તો ઝેર ન ચઢે

૧૩. ડંખ ઉપર ધતુરાનો રસ ચોપડવો અગર તેનુ મૂળ ગૌમૂત્રમા ઘસી ચોપડવુ.

૧૪. જમાલગોટાના બીને વાટી લીંબુના રસમા ૨૧ દિવસ વાટીને કરી રાખેલી ગોળી પાણીમા ઘસી આંખે આજવી.

૧૫. શરીરે ગરમી જણાય તો ઘી મસળવુ તેમજ પીવું, ઘી પીવાથી ઝેર જલદી ચડતું નથી.

૧૬. લસણ કચરી ઘીમા કાલવી ડખ ઉપર લગાડવુ.

૧૭. સરકો લગાડવો.

૧૮. કેરોસીન તેલનુ ડખ ઉપર પોતુ મૂક્યા કરવું અથવા ડખનો આખો ભાગ તેલમા બોળી રાખવો.

૧૯. કણેરનુ મૂળ પાણીમા ઘસીને ડખ ઉપર ચોપડવુ.

૨૦. સાબરસીંગાના કટકા ઉપર ઘાસ વીંટીને તેને ત્રાબાની ડબીમા મૂકીને છાણામા ગજપુટમા ડબી મૂકી તાપ આપવો. પછી તે કટકા કાઢી લઈને ડખવાળા ભાગ ઉપર પાણી ચોપડી તે કટકો મૂકવો એટલે તે ચોટી જશે. ઉખડી જાય તો દુધથી ધોઇને ફરી ચોટાડવો, વારંવાર તેમ કરવાથી ઝેર ઉતરી જશે

૨૧. ખાખરાનુ મૂળ પાણીમા ઘસીને ચોપડવું અને પાવુ.

૨૨. કુતરી નામનુ ઘાસ થાય છે તે આખો છોડ મૂળ સાથે લાવીને તેનો રસ કાઢી તે રસ ડખ ઉપર લગાવવો, આસપાસ ચોળવો, આખે શરીરે ચોળવો, આખમા તેમજ કાનમા તેનાં ટીંપા નાખવા અને તેનો રસ અકેક ચમચો પાવલીભાર સાકર મેળવીને બબે કલાકે પાવો.

૨૩. લીંબુનો રસ તો ૧ અને રાઈનુ તેલ તો. ૧ તેમાં ૨ રતી મોરથુથુ મેળવીને પાવુ તેથી ઉલટી થશે.

૨૪. ટકણખાર તથા ફટકડીનુ પાણી પાવાથી તેમજ એકલી ફટકડી બબે વાલ ઘીમા મેળવી બબે કલાકે આપવાથી સર્પનુ ઝેર ચઢતું નથી.

૨૫. ફટકડીનુ પાણી ટીપા ૨૦ તથા નવસારના અર્કના ટીપાં ૨૦ મેળવી પાચ રૂપીઆભાર પાણીમા મેળવી દર ચાર કલાકે આપવાથી સર્પદંશનુ ઝેર ઉતરી જશે.

૨૬. ઉલટી કરવા માટે ફુલાવેલ મોરથુથુ બમે ચપટી ઘીમાં ચટાડવું અને ઘેન બધ થયા પછી ઘી ચમચો એક પાવુ અને આખમા સુંઠ, મરી, પીપરનુ ચુર્ણ આજી દરદીને જાગૃત રાખવો.

૨૭. મરી તો. ૧, ગાયનુ ઘી તો ૧ સાપ કરડે કે તરતજ પાઇ દેવાથી ઝેર ઉતરે.

૨૮. સાપ કરડે કે તરતજ કાળો વછનાગ માસા ૨ ઘસીને પાવો.

૨૯. ગળોના મૂળનુ ચૂર્ણ વાલ ૪ વીશ વીશ મીનીટે આપવાથી ઉલટી થઇને ઝેર ઉતરી જશે.

૩૦. ઘી, મધ, માખણ, પીપર, આદુ અને સીંધાલુણ વાટીને પાવુ.

૩૧. જાઇના પાન, નઇના પાન, કડવી દુધીનુ મૂળ અને સચળનુ ચૂર્ણ પાવલીભાર પાણીમા પાવુ.

૩૨. સર્પ વિષ ઉપર લીંબડાના પાન ચવરાવવા અને જ્યા સુધી પાનની કડવાસ ન જણાય ત્યા સુધી ઝેર ઉતર્યું નથી એમ સમજવુ પાન કડવા લાગે એટલે ઝેર ઘણુ ઓછુ થયુ છે એમ સમજીને પાન ચવરાવવાનુ બધ રાખવુ.

૩૩. જાનવરને સરપ કરડે તો ડખ ઉપર ગળીનો ભુકો દાબવો.

૩૪. ગાડરીઓ ઝીપટો જેને આર્ય વૈદકમા 'વિષાપહા,' 'નાગારિ,' 'નાગદમન' વગેરે નામ આપેલા છે તે નામ પ્રમાણેજ તેના ગુણ હોવાથી તેનુ મૂળ રૂ. ૦ાા ભાર અથવા પાન રૂ. ૦ાા ભાર વાટીને ગરમ પાણી સાથે પાવા.

૩૫. નોળવેલ (અવળવેલ) ના પાનનો રસ પાવો.

૩૬. અરીઠાની છાલનુ પાણી પાવુ તથા આખે આજવુ. આ પાણી પીવાથી ઉલટી ઝાડા થશે તે થવા દેવા.

૩૭. ઉધાફૂલની જડ ગરમ પાણી સાથે પાવી.

૩૮. આકડાના દુધની ચોળાના આટાને ચાર વખત ભાવના

આપીને પછી ડબીમા ભરી રાખવુ. તેમાથી એકેક વાલ દવા દુધ સાથે પાવી.

૩૯. શેરડીનો સરકો બે ચાર વાર બબે રૂ. ભાર પાવો.

૪૦. કુકડવેલના ફળ (કુકડવેલા) પાણીમા વાટીને પાવા.

વીંછીનુ ઝેર–ઉપાય—૧. વીછી કરડે કે તેની ઉપરના ભાગ ઉપર દોરો બાધવો.

૨ ડખના ભાગને ચાકેથી છોલી કાઢી નાખવો અગર ડખ બાળવા માટે ડામ દેવો કે બાળનારી દવા લગાડવી જેમકે આકડાનુ દુધ, ગધકનો તેજાબ, કારબોલીક ઍસીડ, કૉસ્ટીક વગેરે.

૩. ઘાસલેટ તેલમા લુગડુ બોળી તેનુ પોતુ મૂકવુ અગર ડખનો ભાગ ઘાસલેટમા બોળવો.

૪ મીઠુ પાણીમા વાટી ચોપડવુ

૫. જુલાબ આપવો.

૬ આકડાનુ પાન તથા રાઈ વાટી ચોપડવી.

૭ આમલીનો કચુકો ઘસીને ડખ ઉપર લગાડવાથી ઝેર ચુસી લે છે.

૮. આમલીને પાણીમા વાટીને ચોપડવી.

૯. વછનાગ, નેપાળો, નરમાર, હરતાલ, મોરથુથુ અને દકીં, એમાથી કોઈ પણ વસ્તુ પાણીમા ઘસી ચોપડવી

૧૦ ડુગળી છુદીને બાધવી.

૧૧. લીંબડાના પાન અથવા ફુલ વારવાર સુઘાડવાથી અથવા પાદડા ચાવીને કડવી વાસવાળા મોવડે કાનમા ફુક મારવાથી ઝેર ઉતરે છે.

૧૨. અરીઠાનુ પાણી આખમા આજવુ

૧૩. ડખ ઉપર ઘાસલેટ તેલ મૂકવુ અગર તે ભાગ તેલમા બોળી રાખવો.

૧૪. ખાખરાના બીજને આકડાના દુધમા ૪૦ દિવસ પલાળવું, દુધ રોજ બદલવુ. આવું તૈયાર કરી રાખેલુ બીજ ઘસીને ચોપડવું.

૧૫. તમાકુ, ચુનો, નવસાર ત્રણે ચીજો પાણીમાં કાલવી ચોપડવી.

૧૬. ડખ ઉપરનો ભાગ ખોતરી તેના ઉપર આકડાનુ દુધ લગાડવું.

૧૭. અઘાડાની ડાખળી વીંછી જ્યા સુધી ચડયો હોય ત્યા સુધી ફેરવવી એટલે વીંછી નીચે ઉતરશે–જેમ ઉતરતો જાય તેમ તેમ નીચે ફેરવવી. ડખમા આવે એટલે અઘેડાના પાનની લુગદી કરીને બાધવી.

૧૮. કડવી ઘીસોડીનુ બી પાણીમા વાટી ડખ ઉપર મૂકવાથી જલદી વીંછી ઉતરે છે

૧૯. નાગરવેલના બે પાનની વચમા ચપટી મીઠુ ભરી બીડી કરીને ચાવી જવાથી ઝેર ઉતરે છે. આવી રીતે બે ત્રણ વાર પાન ચાવવુ.

૨૦. કુબા નામની વનસ્પતીનો રસ રૂ. ૨॥ ભાર પીવાથી તેમજ તેનો રસ ચોપડવાથી ઝેર ઉતરે છે.

૨૧. અઘેડાના બી અને પાન વાટીને ખાવા.

૨૨. તાદળજાનો રસ સાકર નાખીને પાવો

ઉંદરનું ઝેર—ઉદરનુ ઝેર બહુ ખરાબ છે તેનાથી શરીરમા ફુટ થાય છે અને વાતરક્તના જેવા ચાઠા તથા દાહ થાય છે, ઘણા લાંબા વખત સુધી સભાળ રાખવાની જરૂર છે.

લક્ષણો—ઝેરી ઉદર કરડયા પછી શરીરના લોહીમા ઝેરી અસર થવા લાગે છે. ખાટુ ખવાય તો તે ઝેર જલદી પ્રગટ થાય છે પ્રથમ ઉદરના કરડ સિવાય બીજુ ચિહ્ન દેખાતું નથી પણ પાછળથી સખ્ત તાવ ચઢે, માથામા ઝણઝણાટી, શરીરે અગન, અને તાવ શાંત પડયા પછી શરીર ઉપર ઢોમઢા ઉપડે છે, કેટલાકને તા-

વની સાથેજ શીળસ જેવુ ઉપડે છે. વાતરક્ત (પત) અને મહા કુષ્ટના જેવાં ચિન્હો માલમ પડે, આંગળા સુજી આવે, શરીરે લાલ ચાઠાં થાય, અસહ્ય બળતરા, શરીરમા ચસકા નીકળે છે. વખતે આ ઝેરથી દરદીના હાથપગમા જખમ પડે છે અને તેનાં ઘારા લાબા વખત સુધી રૂઝાતા નથી તો વખતે આગળા ખરી પણ પડે છે

ઉપાયો—૧. તુલસીના રસમા અફીણ વાટીને ચોપડવુ

૨. ઉદરની લીંડી વાટીને ચોપડવી.

૩. અંકોલના મૂળને પાણીમા ઘસી ચોપડવુ.

૪. એરંડીયુ તેલ લગાડવુ.

૫ ધુમાડાની ધુમસ, મજીઠ, હળદર તથા સીંધવનો લેપ કરવો

૬. પારો, ગંધક, કપુર તથા સરસવને આકડાના દુધમા ઘુટી લેપ કરવો

૭. સુઠ, મરી, પીપર, લીબોળીઓ, સીંધાલુણ તેનુ ચૂર્ણ સાકર તથા મધમા ખાવુ

૮. ઉદરકાનીના પાનનો રસ પીવો તેમજ શરીરે ચોળવો.

૯. મીંઢીઆવળનુ લાબા વખત સુધી સેવન કરવુ.

૧૦. કાળીપાટનુ ચૂર્ણ પાવલી પાવલીભાર ઉકાળીને બે વખત ઘણા દિવસ પીવુ.

લક્ષણો—આખું શરીર ખેચાય, ગળામાથી એક પ્રકારનો અવાજ થાય, અને મોમાથી થુક વહ્યા કરે, પાણી દેખીને કે પાણી પીવાથી તે દરદ વધુ જોર કરે છે. હડકાયુ જાનવર કે હડકવાવાળો માણસ પાણી દેખીને ડરે છે, તેથી તેને 'હાઇડ્રોફોબીઆ' કહે છે. આ દરદ બહુ ભયંકર છે અને ખરેખરૂ ઝેર શરીરમાં વ્યાપી જાય તો દરદી ત્રણ ચાર રોજમા મરે છે.

હડકવા—અ હાઇડ્રોફોબીઆ. હડકાયા કુતરાં તથા શિયાળ વગેરે

જાનવર કરડવાથી જે રોગ થાય છે તેને હડકવા કહે છે. તેનો ચોક્કસ કોઈ ઉપાય નથી, તો પણ નીચેના ઉપાયો કરવાઃ—

૧. ડખને તરતજ બાળવો.

૨. ગોળ, તેલ, તથા આકડાના દુધનો લેપ ડખ ઉપર તુરત કરવો.

૩. સાટોડીનો રસ પાવો.

૪. અઘેડાના પાન તથા બી વાટીને પાવા

૫ અકાલનો ઉકાળો પાવો.

૬. ભોપાથરીનો રસ કે ઉકાળો કરીને પાવો.

૭ કુતરી ઘાસનો ભૂકો તો ૦ા ગોળમા મેળવી મટે ત્યા સુધી આપ્યા કરવુ

૮ કુકડવેલના ફળનુ ચૂર્ણ વાલ ૨ થી ૮ શક્તિ પ્રમાણે આપવુ, જેથી ઝાડો ઉલટી થઇને ઝેર નીકળી જશે આ દવા ઘણી સખ્ત છે માટે વિચારીને આપવી

૯ ઝેરકોચલુ હડકવાના જીર્ણ વિકારમા ઘણો સારો ફાયદો કરે છે. હડકાયુ કરડ્યુ હોય, હડકવા થયો ન હોય તેની સ્થિતિમા ઝેરકોચલું ખાવુ.

૧૦. અફીણ ધીમે ધીમે મોટા પ્રમાણમા ખાવાથી ઝેર ઉતરે છે.

૧૧ ખોરૂ ટોપરૂ મૂળાના રસમા ઘસી ચોપડવુ.

૧૨. કાળીપાટનો ઉકાળો કરી પાવો.

૧૩. ગોળ, તેલ તથા આકડાનુ દુધ વાટીને લેપ કરવો.

૧૪. તલનુ તેલ, ખોળ, ગોળ, આકડાનુ દુધ-સર્વ સમભાગ—મેળવીને થોડા દિવસ થોડુ થોડુ ખાવુ જેથી ઝેર ચડે નહિ.

૧૫ લસણ તથા તેલ બાજરીના આટામા મેળવીને તેની ભાખરી કરાવી તેલમા તળીને ખાવા આપવી.

૧૬. અંકોલનાં મૂળનો ઉકાળો ઘી મેળવીને પાવો.

૧૭. ઘોડાની લીંદ ૨ અને મરી તો. ૨ાા બારીક વાટી પાશેર પાણીમા મેળવીને પાઈ દેવાં.

સૂચના—પરેજી સખ્ત રાખવી. ખટાઈ બીલકુલ ખાવી નહિ.

મધમાખી-ભમરી—૧. કુચીની નળી ડંખ ઉપર દાબવાથી ડંખ ઉપર આવી જશે. પછી તેમાંથી ડંખ કાઢી નાંખવો.

૨. વજર એટલે તમાકું ભીની કરીને દાબવી.

૩. મોંની અંદર ડંખ થયો હોય તો બરફ મુકવો અને બહારના ભાગ ઉપર જળો લગાડવી.

૪. રાફડાની માટીનો અથવા ત્રીફળાનો લેપ કરવો.

૫. કાચી ડુગળીનો રસ ડંખ ઉપર લગાડવો.

૬. ડંખ ઉપર સોનાગેરૂ ચોપડવો કે જેથી બળતરા તથા સોજો મટી જશે.

૭. મરી, સુઠ, અને સંચળના ચુર્ણને પાનના રસમા વાટીને લેપ કરવો.

૮. સુઠ, પારેવાની હગાર, હરતાલ અને સીધવ આ સર્વને બીજોરાના રસમા વાટી, લેપ કરવાથી ભમરાનું વિષ મટી જશે અથવા ભેંશનુ માખણુ ચોપડવાથી મટી જશે.

૯. કેસર, તગર, અને સુંઠને પાણીમાં બારીક વાટીને લેપ કરવો.

ઉપરના ઉપાયો ડાસના વિષને, ભમરીના ડંખને, મધમાખીના ડંખને અને ભમરાના ડંખને મટાડે છે.

૧૦. ડાંસના વિષ ઉપર પાણી ચોપડવું અથવા પાણી અને સરકો ચોપડવો.

માંકડ—માકડના કરડ ઉપર પાણી અને સરકો મેળવી ચોપડવાં. માંકડ ન થવા માટે ખાટલા ખુરશી વગેરેના સાધામાં ઘાસલેટ, ટરપેન્ટાઇન કે ઉનુ પાણી રેડવુ.

ચાંચડ—ચાચડ માટે પણ પાણી અને સરકાનો ઉપાય સારો છે, તેમજ ઉપરના મધમાખીના ડંખના ઉપાયો કરવા.

સર્વ પ્રકારનાં જંતુના કરડ ઉપર—ઘોડાવજ, સુંઠ, મરી, પીપર, હિંગ, વાવડીંગ, સીંધાલુણ, ગજપીપર, કાળીપાટ, અતિવિષ, સર્વેનો ઉકાળો કરીને પાવો. સર્વે સમભાગે-રોજ તોલા ૨ાા-૩ ભુકો શેર પાણીમાં ઉકાળી નવટાંક પાણી રાખી તે પાવુ.

ગરોળીનું વિષ—આ ઝેર પેટમા જવાથી દાહ થાય, સોજા આવે, શરીરમાં સોયો ભોકાયા જેવુ થાય, પરસેવો વળે અને શરીર ઉપર લાલ રંગની ફોડકીઓ ઉઠે.

ઉપાય—ઉલટી કરાવી ઝેર કાઢવુ. રાઈ ગરમ પાણીમા પીને ઉલટી કરાવવી. કારેલીના મૂળ પાણીમા વાટી પાવા. ઘી પાઇને ઉલટી કરાવવી.

કેટલીક દવાઓની ઝેરી અસર તથા ઉપાયો.

આજકાલ દવાઓનો વપરાશ બહુ વધવાથી ઘણીવારએકને બદલે બીજી દવા ભૂલથી પીવાઇ જાય છે, અથવા થોડી પીવી જોઈએ તેને બદલે વધુ પીવાય છે, તેથી જો તે પીવાની કે ખાવાની દવામા કોઈ ઝેરવાળી ચીજ હોય છે, તો તેની ઝેરી અસર શરીરમાં થાય છે. તેવી દવાઓના વારણો કે મારણો નીચે પ્રમાણે છેઃ—

૧. **ટરપેન્ટાઇન**—આ તેલનો ઉપયોગ શરીરે ચોપડવાના કામમા થાય છે, પણ કોઈ વાર ભુલથી તે પીવાઈ જાય છે, તો તેની ઝેરી અસર થાય છે **લક્ષણ**—ટરપેન્ટાઇનની વાસ મોમા આવે, ઘેન ચડે, આખની કીકી નાની થાય, દમ ઘુટાય, તાણ આવે, શરીર ટંડું થાય અને બેશુદ્ધિ પણ થાય. પેસાબે ગરમી થાય છે. **ઉપાય**-

ઉલટી કરાવવી; જુલાબ આપવો; ટરપેન્ટાઇન ગરમ છે, માટે ઠંડી ચીજો પાવી, પેટમાં દરદ થતું હોય તો પીડાશામક દવા આપવી, અફીણ જરા ખવરાવવું.

૨. **ઘાસલેટ—લક્ષણો**—ભૂલથી ઘાસલેટ પીવાઈ જાય તો ગળામા, છાતીમા તથા પેટમા દાહ, શરીર ઠંડુ પડે, ચેહેરો ચિંતાતુર, નાડી નબળી, શ્વાસમાં અડથલો, બહુ તરસ લાગે, અને ઝાડો થાય તેમા ઘાસલેટ તેલની વાસ આવે, તો ઘાસલેટ પીવાયુ છે, એમ સમજવુ. **ઉપાય**—ઉલટી કરાવવી, શરીરમા ગરમાળો લાવે એવી દવા તથા ખોરાક આપવા.

૩. **જાયફળ**—વધારે પ્રમાણમા ખવાય તો ચકરી તથા ઘેન આવે, લવારી પણ કરે, તરસ બહુ લાગે, છાતી ભીડાય અને ઉલટી થાય. **ઉપાય**—શેક કરીને શરીરમા ગરમી લાવવી, કૉફી પાવી.

૪. **કપૂર**—ભૂલથી કપૂર ખવાઇ જાય તો મોમા કપૂરની વાસ આવે, સુસ્તી, ચકરી, કાનમા અવાજ, તાણ, લવરી, નાડી ઝડપથી પણ નબળી ચાલે, શ્વાસ રૂંધાય, ઉંઘ આવે અને પરસેવો વળીને શરીર ઠંડુ પડે. **ઉપાય**-ઉલટી કરાવવી, ગરમાળો લાવે એવી દવાઓ વારવાર આપવી, એટલે ચા કે કૉફી આપવી, શેક કરવો.

૫ **કડવી બદામ**—કડવી બદામના અર્કને પ્રુસિક ઍસીડ કહે છે. કોઈ વાર ભૂલથી બે ચાર કડવી બદામ ખવાઇ જાય તેથી અગર પાકમા કડવી બદામ પડેલી હોય તે પાક વધુ ખવાય તેથી અગર ભૂલથી પ્રુસીક એસીડ પીવાય કે આપઘાત માટે કોઇ પી લે તો તેની તુરત ઝેરી અસર થઈ શરીરમા વીજળીના આચકા જેવુ થાય છે, શ્વાસ અચકાય છે, નાડ નબળી ચાલે છે, તાણ આવે છે, બેશુદ્ધિ આવીને વખતે મૃત્યુ પણ થાય છે. **ઉપાય**—આ ઝેરનો ઉપાય તાકીદે કરવો. માથા ઉપર ખૂબ ઠંડું પાણી રેડવુ. છાતી તથા પેટ ઉપર

ગરમ દવા ચોળવી, જેમકે ટરપેન્ટાઇન, આમોનિયા સુંઘાડવું, શ્વાસો-શ્વાસ લાવવાની ક્રિયા ચાલુ કરવી.

૬. **સુરોખાર**—વધુ પ્રમાણમા ખવાય તો પેટમા અગન બળે છે, ઉબકો, ઉલટી, ને ઝાડો પણ થાય; હાથ પગના છેડા ઠંડા પડે, હાથ પગ ધ્રુજે, તણાય, તથા શરીર ઠંડુ થાય. **ઉપાય**-ઉલટી કરાવવી, ગરમી દબાવે એવી ઠંડી ચીજો પાવી. શરીર બહુ ઠંડુ વળી શીત વળેલ હોય તો શરીરમા ગરમાળો લાવનારી દવા પાવી. કપૂર અથવા કપૂરનો અર્ક ચાર પાચ ટીપાં સાકરમાં આપવા.

ફટકડી—વધુ પ્રમાણમા ખવાઈ જાય તો તેના વારણ માટે સોડાખાર પાણીમા મેળવીને પાવો.

ગંધકનો તેજાબ—ભૂલથી પીવાઇ જાય તો તેના ઉપર ચાક દુધમા કે પાણીમા પલાળીને પીવો, એજ પ્રમાણે ચુનો કે સોડા પીવો.

સુરાખારનો તેજાબ—નાઇટ્રીક ઍસીડ ભૂલથી પીવાઇ જાય તો તેના વારણ માટે ઉપર પ્રમાણેજ ઉપાયો કરવા.

આમોનિયા—ભૂલમા પીવાઇ જાય કે વધુ પીવાય તો લીંબુનો રસ તેમા પાણી નાખીને પીવો, મીઠું તેલ પીવુ, દુધ, કે ચા પીવો

પ્રકરણ ૨ જું.

અકસ્માતો અને તેના તાત્કાલિક ઉપાયો.

શરીર ઉપર વારવાર અકસ્માતની પીડાઓ આવી પડે છે, જેમકે એકાએક પડી જવાથી શરીરમા વાગે અથવા હાડકું ખસી જાય અથવા વાગે, સખ્ત વાગવાથી કોઇ નસ તુટે તો તેમાંથી ખૂબ લોહી વહી જાય; બહારથી કોઇ ઘા મારે અને તેથી મોટો જખમ પડે-

લોહી વહે, અકસ્માત શરીર દાઝે, અકસ્માત પાણીમાં બુડી જવાય અને પછી બહાર કાઢી લેવામા આવે, તેમજ શરીરની અંદરના દોષોથી પણ વાર વાર શરીરના જુદા જુદા માર્ગમાથી લોહી તુટી પડે છે.

આવા અનેક પ્રકારના અકસ્માતો બને છે ત્યારે વૈદ કે ડૉક્ટર હાજર હોતા નથી. તે વખતે તાત્કાલિક ઉપાયની જરૂર છે. માટે આવે વખતે સમય સૂચકતા વાપરીને દરદીને ભાન હોય તો દરદીએ પોતે અને તેની આસપાસ પાસે તે વખતે જે હાજર હોય કે તુરત આવી પહોંચે તેમણે યોગ્ય ઉપાયો લાગુ કરવાને ચૂકવું નહિ. એક તરફથી ડાક્ટર કે વૈદને બોલાવવો, અને બીજી તરફથી અક્કલ પહોચાડીને યોગ્ય ઉપાયો ચાલુ કરી દેવા. ડૉક્ટરની ગેરહાજરીમા ઉપાયો કેવી રીતે કરવા તેને માટે આ પુસ્તકમા સામાન્ય સૂચનાઓ તથા ઉપાયો આપવામા આવે છે, જેથી કોઇ અકસ્માત બને તે વખતે આ ઉપાયો યાદ હોય, અથવા આવા ઉપાયોવાળી ચોપડી ઘરમાં હોય તો તે તુરત વાચી લઇને ઉપાયો ચાલુ કરવાની સમજ પડે. આવા અકસ્માતોમા ડાક્ટરી સલાહ તથા ડાક્ટરી ઉપચારની ખાસ જરૂર છે, માટે બનતી તાકીદે ડાક્ટરને બોલાવવો, પણ તે આવતાં સુધીમા ઉપાયો કરવા. આવા સમય સૂચકતાવાળા ઘરગતુ ઉપાયોથી ઘણા દરદીઓ બચી જાય છે, અને ડાક્ટરની વાટ જોઇ બેસી રહેવાથી ઘણા દરદીઓ મૃત્યુ પામે છે.

રક્તસ્રાવ–લોહી વહેવું–Bleeding.

રક્તસ્રાવ બે રીતે થાય છે, ૧ શરીરની અંદરના દોષથી, જેમકે નાકોડી ફુટવી, લોહીવા, છાતીમાથી લોહીના કોગળા નીકળવા, વગેરે ઉપદ્રવો અંદરના દોષથી પણ થઈ આવે છે, પણ તે એકાએક થઈ આવે છે, અને તેને તાકીદે અટકાવવાની જરૂર છે, તેથી તેને પણ અકસ્માતનો રક્તસ્રાવ ગણીને ઉપાય કરવા; ૨ બીજો રક્તસ્રાવ

બહારના અકસ્માત-જખમથી, પડી જવાથી વાગે ને તેથી જખમ થાય અથવા કોઈ ધોરી નસ કપાય તેથી, આવી રીતે બે પ્રકારથી એકાએક રક્તસ્રાવ થાય તેને તાકીદે અટકાવવાની જરૂર છે.

રક્તસ્રાવના અનેક પ્રકાર છે. નાકમાથી નીકળે તે નાકોડી ફુટી એમ કહે છે. છાતીમાથી મોં વાટે લોહીની ઉલટી કે કોગળા થાય છે, કોઇવાર કાન તથા આખના ગોખલાઓમાથી પણ લોહીની ધાર થાય છે, કોઇવાર પેસાબ રસ્તે પેસાબને બદલે લોહીની ધાર થાય છે, કોઇવાર ગુદાવાટે લોહી પુષ્કળ નીકળે છે, સ્ત્રીઓને પેસાબ માર્ગે લોહી એકાએક તુટી પડે છે, જેને લોહીવા અથવા વાધુ કહે છે. કેટલીક વાર ચામડીના છિદ્રોમાથી લોહી વહેવા માડે છે. શરીરની અંદરના વિકારો અને રોગોને લીધે આ પ્રમાણે લોહી તુટી પડે છે, અને કેટલીકવાર આ રક્તસ્રાવ થઈ જાય તેમા ફાયદો પણ છે. તોપણ વધારે લોહીનો જોસ થયેલો હોવાથી કુદરતજ તે લોહીનો રક્તસ્રાવ કરીને કાઢી નાખે છે, તોપણ અશક્તિ આવે તો તેનો પણ અટકાવ કરવો. કોઈને રક્તસ્રાવ થવાની વંશપરંપરાની આદત હોય છે, કોઇને લોહી નીકળવા માડયા પછી બંધજ ન થાય, એવી પ્રકૃતિ કે દોષ હોય છે. આવા રક્તસ્રાવ એકાએક થાય છે અને તેને તાકીદે અટકાવવાની જરૂર છે.

શરીરની રચના પ્રમાણે વળી રક્તસ્રાવના ત્રણ પ્રકારો ધ્યાનમા રાખવા. ૧. **ધોરી નસ** એટલે જે મોટી નસ (Artery) વડે લોહી હૃદય (હાર્ટ)માથી આખા શરીરમા ફરે તે આ ધોરી નસ કપાય છે ત્યારે આ લોહી ચોખુ લાલચોળ હોય છે અને ફુવારાની પેઠે વહેવા માડે છે. ધોરી નસ કપાય તો ઘણું જોખમ છે. માટે જલદી ઉપાય કરવો; ૨. **શિરા** એટલે કાળી નસ (vein) જે વડે શરીરનુ બગડેલુ લોહી પાછુ હૃદયમા આવે છે. આ લોહી કાળું

તથા ધીમી ધારવાળું હોય છે. ૩. **કેશવાહિની** એટલે વાળના જેવી બાળીક નસો (Capilleries) જે આખા શરીરમા ફેલાયેલી હોય છે. શરીર ઉપર જરા છોલાય કે ચપ્પુનો નાનો સરખો કાપ પડે તેથી જે લોહી નીકળે તે આ કેશવાહિનીનુ લોહી સમજવુ. આ લોહી પણ રાતું હોય છે. આવા નાના જખમમા ધાસ્તી રાખવાનું બીલકુલ કારણ નથી.

નાની મોટી કોઈ પણ નસ કે શિરા કપાય છે ત્યારે જેમ તાત્કાલિક ઈલાજની જરૂર છે, તેમ મહાન્ કૃપાળુ–કુદરત (દેવ–ઈશ્વર) એટલો બધો દયાળુ છે કે, તે પણ વારંવાર આપણો બચાવ કરી આપે છે, તે એવી રીતે કે, નસ કપાયા છતા તેના છેડા આપોઆપ સકોચાઈ જાય છે તો લોહી બંધ પડે છે, અથવા જખમ ઉપર લોહી જામી જઈને નસોના મો બધ પડી જાય છે, અથવા જખમી માણસને મૂર્છા આવીને પડે છે, તે એમ બતાવે છે કે જખમી માણસનુ હૃદય મદ પડયુ છે, તેથી લોહી ધીમુ વહે છે, અને લોહી ધીમુ વહે એટલે જખમ સુધી લોહીનો પ્રવાહ પણ બહુ ધીમો આવે. આવી રીતે મૂર્છા આવે ત્યારે તે મૂર્છા વાળવા માટે લોકો દોડાદોડી કરવા મડી જાય છે, અને મૂર્છા વાળવા માટે ગરમ ગરમ દવાઓ–બ્રાડી વગેરે આપે છે, તેથી હૃદયને કૃત્રિમ ગતિ મળતા લોહી વધુ જોરમા ચાલીને જખમમાંથી વધારે લોહીને કાઢે છે. માટે આવા કારણથી મૂર્છા આવે તો તે મૂર્છાથી એકદમ ભડકીને અયોગ્ય ઉપાયો લેવા નહિ.

જે રક્તસ્રાવથી શરીરમા નબળાઈ આવે અને દરદી તમર ખાઈ પડી જાય, બેહોશ બને, તે રક્તસ્રાવમા તાકીદે ઉપાય લેવા જોઈએ, નહિ તો દરદી મૃત્યુ પામે. ઘણું કરીને બગડેલુ લોહી તુટી પડે તેમા બહુ હાનિ નથી, પણ ચોખ્ખુ લોહી તુટી પડે તો જરૂર નુકસાન છે, અને અત્યત નબળાઈ આવે છે, માટે એવુ ચોખ્ખું

લોહી શરીરમાંથી વહી જતું હોય તો તેનો તાકીદે અટકાવ કરવો. બહુ લોહીઆળ માણસના શરીરમાથી ચોખ્ખું લોહી નીકળી પડે તો તેથી નુકસાન નથી, કેમકે તેના શરીરમાં જોઈએ તે કરતા વધારે લોહીનો જોશ હોય છે, અને કુદરતજ એ વધારાના લોહીને કાઢી નાખવાનો પ્રયાસ કરે છે, માટે એવુ વધારાનું લોહી વહી જવા દેવું, એથી દરદીને બેચેની કે અશક્તિ માલમ ન પડે તો સમજવુ કે તેના શરીરમાંથી લોહી જાય છે તે ફાયદાકારક છે, પણ અશક્તિ માલમ પડે તો અટકાવવાનો તુરત ઉપાય કરવો.

અકસ્માત રક્તસ્રાવનાં સામાન્ય કારણો—અકસ્માત પડી જવાથી કે વાગવાથી જખ્મ પડીને લોહી વહે તે; તે સિવાય ઘણી ગરમી, ઘણી ઠંડી, માનસિક વિકાર, ઘણી મહેનતનુ કામ, ગરમ દવા, દારૂ, લોહીના ફરવાનો એક જગામા એકદમ અટકાવ થવો અને તેથી બીજી જગામા જોશ ચડવો તેથી લોહીની બારીક નળીઓ ફુટીને લોહી વહે, જેમકે, હૃદયના દરદથી, ફેફસાના દરદથી, કલેજાના દરદથી, મૂત્રપિંડના દરદથી, લોહી વહે છે, તેમજ મોમાથી, આતરડામાથી, હોજરીમાથી વગેરે મર્મસ્થાનોમાથી પણ તે તે સ્થાનના વિકારોથી લોહી વહે છે.

વિશેષ કરીને બાળકોને તથા જુવાનીમા નાકોડી ફુટે છે. મધ્ય વયમા ફેફસા, મો, પેસાબ માર્ગ, તથા ગર્ભસ્થાનમાથી અને ઘડપણમાં મગજમાથી તથા ગુદા વાટે લોહી નીકળે છે.

રક્તસ્રાવના ઉપાયો—૧. શરીરની અંદરના દોષથી જે રક્તસ્રાવ થયો હોય તેના ઉપાયો તે તે દોષ પ્રમાણે કરવા, જેમ કે નાકોડી ફુટી હોય તો નાકોડીના ઉપાયો કરવા, લોહીવા હોય તો લોહીવાના ઉપાયો કરવા, છાતીમાથી લોહીના કોગળા કે લોહીની ઉલટી નીકળતી હોય તો તેના બતાવેલા ઉપાયો કરવા, ગુદામાથી લોહીનો સ્રાવ

થતો હોય તો લોહીના મસા (રક્તાર્શ) ના તથા રક્તપિત્તના ઉપાયો કરવા. એ બધાં દરદો માટે જુઓ 'ગરીબોનો વૈદ્ય ભાગ ૧ લો તથા ભાગ ૨ જો.' વળી શરીરના ગમે તે સ્થાનમાથી રક્ત વહેતુ હોય તો તેને માટે રક્તસ્તભક ઉપાયો સામાન્ય રીતે ચાલી શકે, માટે આ પુસ્તકના રક્તસ્તંભક ઉપાયો જોવા. આ નીચે અકસ્માતથી થનારા રક્તસ્રાવના ઉપાયો આપ્યા છે, તેમાંના કેટલાક ઉપાયો પણ ઉપલા રક્તાસ્રાવમા લાગુ પડે.

કેટલાક કુદરતી ઉપાયો—નીચે પ્રમાણે કરવા.

૨. કુદરતી ઉપાય—૧. જે ભાગમાથી લોહી વહેતું હોય તે ભાગને ઉચો રાખવો જે તરફ લોહીની ગતિ હોય તેથી ઉલટી ગતિમા અવયવ રાખવાથી લોહીનો પ્રવાહ ધીમો પડે. હાથમા જખમ થયો હોય તો હાથને નીચો રાખવાને બદલે ઉચો રાખવો. કોઈ મોટી નસ કપાણી હોય અને ઘણો સ્રાવ થતો હોય તેને માટે આમ કરવાની જરૂર છે, નાકમાથી લોહી નીકળતું હોય તો માથુ નીચુ રાખવાને બદલે ઉંચુ રાખવુ.

૩. કુદરતી ઉપાય—૨. જખમ ઉપર દબાણુ કરવુ. જખમ થવો એટલે નસોનો ઝુડો કપાવો. નસોનો ઝુડો કપાય એટલે નસોના મો ખુલ્લા થઈ લોહી બહાર પડે. આ ખુલ્લા થયેલા મોને બધ કરવાથી લોહી અટકે. આ નસોના મો બધ કરવાના અનેક ઉપાયોમા **દબાણુ** એ પણ એક સારો ઉપાય છે. દબાણ બે ત્રણ રીતે થઈ શકે. જખમને **આંગળીવડે** દબાવો. ચપ્પુ વાગ્યુ હોય, કાપ પડયો હોય, તેમાથી લોહી વહેતુ હોય, એવા જખમ ઉપર આગળી મુકીને દાબી રાખો એટલે થોડીજ વારમા બારીક નસોના મોઢા બધ થઈ લોહી કમી થશે અથવા બંધ પડશે. **પાટો**—પાટો બાધવાનો ચાલ સાધારણુ છે. જરા જખમ થાય કે પાટો બાધીએ છીએ. તેનુ પણ એજ કારણુ. જખમ

દબાણમા આવે છે, અને નસોનાં મેાં બંધ થાય છે; પાટેા બાંધવા માટે લૂગડુ હાજર ન હોય તેા પેાતાની પાઘડીમાથી કે ધેાતીઆમાથી એક ચીરેા ફાડીને બાધી દેવેા, વળી આ પાટેા ઠડા પાણીમા બેાળીને બાધવામા આવે અને પાણીની ધાર કરવામા આવે તેા જલદી લેાહી બધ થાય, કેમકે ઠડા પાણીથી પણ નસોના મેા જલદી સકેાચાઈ જાય છે

જગલમા આવા અકસ્માત થાય છે, ત્યારે જગલના લેાકેા આવા કુદરતી ઉપાયેાવડેજ પેાતાનેા બચાવ કરી લે છે. જખમ ઉપર દબાણેા કરવાના કેટલાક નવા ઓજારેા પણ બનાવવામા આવ્યા છે, જેમકે **સ્ક્રુટર્નીકવેટ** (screw tour niquet) વગેરે, પણ તેવા ઓજારેા હૉસ્પીટલેામાજ મળી શકે આપણને તેા આપણના હાથે કરી શકીએ એવા ઉપાયેા જાણવાનીજ જરૂર છે

૪. **કુદરતી ઉપાય**—૩. રક્તપ્રવાહ મેાટેા હોય ને દબાણથી કે આગળી દાબવાથી લેાહી અટકે નહિ તેા જખમને ધેાઇને તથા બે આગળીવડે જખમવાળા કાપને દબાવી જોઈ તેમાથી કઈ મેાટી નસ કપાણી છે તે શેાધી કાઢી તેનેા કપાયેલેા છેડેા ચીપીઆવડે દબાવવેા અને બારીક સેાયમા દેારેા પરેાવીને તે પકડેલી નસની નીચેથી સેાયવડે દેારેા પરેાવીને એકાદ ગાઠ વાળવી દેારાને મીણ લગાડવુ, જેથી તે દેારેા મજબુત ચેાટી રહેશે. આવી રીતે ન કરી શકાય તેા બીજો સાદેા ઉપાય એ છે કે,

૫. **કુદરતી ઉપાય**—૪. જખમવાળા કાપ ઉપર સ્વચ્છ ધેાળા કપડાનેા એક ન્હાનેા ટુકડેા લઈ તેની બે ચાર ઘડી કરીને ગાદી જેવુ બનાવી તે ગાદી બરાબર જખમ ઉપર મુકવી. એ ગાદી ઉપર એથી જરા મેાટી પહેાળી ગાદી મુકવી, એમ જખમના પ્રમાણમા બે ત્રણ ગાદી ઉપરાઉપર મુકીને તેના ઉપર મજબુત જોરથી પાટેા બાધવેા,

આવો પાટો એક રાત અને એક દીવસ સુધી રાખવો. તે પાટો લોહી વાળો થઈ જશે. છોડતા પહેલાં ગરમ પાણીથી સારી રીતે પલાળવો. નીચલી ગાદી જોરથી ઉખેડવી નહિ. સારી રીતે પલાળ્યા પછી ધીમે ધીમે દુર કરવી, જેથી જખમનુ મો બંધ થયુ હોય તે ખુલ્લુ થઇ જાય નહિ. લોહી બાઝયુ હોય તે ધીમે ધીમે પલાળીને જખમ ધોવો. પછી તેના ઉપર ઠડા પાણીમાં ભીંજવેલ કપડુ મૂકી રાખવુ, અથવા કાળા મલમની (મોરથુથુના કે પારાના મલમની) પટી મારવી.

૬. **કુદરતી ઉપાય**—૫. શરીરના જુદા જુદા ભાગમાથી લોહી વહે છે ત્યારે જુદા જુદા ઉપાયો કરવા પડે છે. અગાઉ કહ્યા પ્રમાણે લોહીની ગતિ હોય તેનાથી ઉલટી બાજુએ તે અવયવને રાખવો, માથામા કે ગરદનમા જખમ થયો હોય તો ઉપર કહ્યા પ્રમાણે કપડાની ગાદીઓ મુકવી, અને પાટો મજબૂત રીતે બાધવો, તેથી પણ બંધ ન થાય તો ગરદન ઉપરની ધોરી નસ ઉપર જખમથી નીચેના ભાગ તરફ પાછલી તરફ અને અદરની તરફ જોર સાથે એવું દબાણ કરવુ કે તે કપાયેલી નસ સકોચાય લમણાની નસ કપાણી હોય તો કાનના આગલા ભાગ ઉપર આગળી મુકી જોતા ધબકારો થતો હોય ત્યા ગાદી મુકી પાટો બાધવો અને તે પાટો કાઢી નીચેથી માથા તરફ પાટો બાધવો. ૬. બગલ તરફ કોણીથી ઉપલા હાથમા નસ કપાણી હોય તો આપણે આપણો હાથ દરદીના ખભે મુકી નસ ઉપર જોરથી અગુઠો મુકવો, અથવા કુચી જેવુ કાઇ બીજુ સાધન હાજર હોય તો તેના ઉપર કપડુ વીંટાળી તેના છેડાવડે જોરથી દબાણ કરવુ. ૭. સાથળમાં જખમ થયો હોય તો જે લોહીની નસ પગને લોહી પુરૂ પાડતી હોય તેને બે અંગુઠાવડે જોરથી દાબીને કે બીજી કોઈ ચીજનુ દબાણ કરીને લોહીને અટકાવવું. ૮ પગમાથી લોહી વહેતું હોય તો જખમની ઉપરના ભાગમા કોઇ રૂમાલવડે કે

લુગડાના ચીરાવડે મજબૂત આટા મારી ગાઠ બાધવી, એટલે કે લોહી ઉપરથી આવતું હોય તેને બધન કરી નીચે આવતું અટકાવવુ, અથવા એજ બધનમાં પાતળી સોટી કે લાકડી ખોસીને વળ દઈ પાટાને મજબૂત કરવો. લોહી બંધ થવા માટે કે તે વળનું દબાણ ઓછુ કરવુ, નહિ તો ચામડીને ઇજા પહોચે.

આ સર્વ ક્રિયા ડાક્ટરી મદદ આવી પહોચે ત્યા સુધી કરીને કોઈ પણ રીતે લોહીને અટકાવવુ. જો શરીરમાથી રાતું ઉપયોગી લોહી બહુ ઘટી જાય તો દરદીનો જીવ જોખમમા આવી પડે, માટે જખમી માણસે કે આસપાસના લોકોએ સમય સૂચકતા વાપરી ઉપાયો કરવા ગભરાવુ નહિ.

નાકોડી ફુટવી—૧. કેટલાકને જુવાનીમા નાકોડી ફૂટે છે. આ પ્રકારની નાકોડીનુ લોહી એકદમ બધ કરવું નહિ, કેમકે તે લોહી વધારાનુ છે અને નીકળી જવુ જોઇએ, એમ સમજીને લોહી થોડીવાર જવા દેવુ પછી બધ ન થાય તો બધ કરવાના ઉપાયો કરવા મગજમાજ લોહી વધારાનુ ચડતુ હોય તે જો બહાર નીકળી જાય નહિ અને મગજમા રહે તો તેથી માથાના દરદો થાય. પણ ઘરડા માણસોને તેમજ હૃદય, મૂત્રપિંડ કે કલેજુ જેનુ બગડયુ હોય એવા દરદીઓની નાકોડી ફુટે તો તે તુરત બધ કરવી, નહિ તો એકદમ અશક્તિ આવે.

૨. નાક ઉપર ચોટ લાગવાથી નાકોડી ફુટે ત્યારે સમજવું કે નાકની અદરની લોહીની બારીક નસોના મોં ખુલ્લા પડી ગયા છે, તેથી તેમાથી લોહી જાય છે. આમ બને ત્યારે તે લોહી તુરત બંધ કરવુ જોઇએ. માથુ, કપાળ, મો તથા ગરદન ઉપર ઠડુ પાણી રેડવુ. પીઠ ઉપર પણ ઠડા પાણીની ધાર લોહી બધ કરવામા મદદગાર થાય છે. પાણીની ધારથી લોહી બધ ન થાય તો નાકમા ઠંડા

પાણીની છાલકો તથા પીચકારી નાખવી. વળી ફટકડી મળી શકે તો તેની ભૂકી નાંખીને તે પાણીની પીચકારી નાખવી. એકાદ ચપટી ફટકડીની ભૂકી અને તોલા ૫–૭ પાણી એ હીસાબે મેળવીને કાચની નાની પીચકારી ભરી ધીમે ધીમે નાકે ચઢાવવી, અથવા ફટકડીની ભૂકી તગાકુની પેઠે સુધાડવી.

૩. નાકોડી ફુટી હોય તેનુ માથુ નીચુ નહિ રખાવતા ઉચુ રખાવવું, અથવા પાછળ નમતું રખાવવુ જેથી લોહીની ગતિ બધ થાય, અથવા દરદીના બે હાથ ઉંચા કરાવી માથા ઉપર ભીડાવી દેવા.

૪. માથા ઉપર ઠડા પાણીના પોતા મુકવા અથવા બરફ મુકવો તેથી પણ બધ ન થાય તો બે ફેારણા ચોકસ વખત સુધી અગુઠા તથા આગળીવતી દબાવવા.

૫. આટલા ઉપાયોથી પણ નાકોડીનુ લોહી બધ ન થાય તો નસકોરામા નરમ કપડું ભીંજવીને અદર ડુચો મારવો.

દાંત પડી જવાથી થતો રક્તસ્રાવ—પડી જવાથી કે દાત કઢાવવાથી તેમાથી લોહી ઘણું જાય અને બંધ ન થાય તો તે બંધ કરવાનો ઉપાય કરવો.

૧. પાણી મોમાં ભરી રાખવુ અને એવું લોહીવાળું પાણી વારવાર ફેકી દેવું અને કોગળા કરવા. પણ પાણી મોમાં ખખડાવવુ નાહ.

૨. એક નરમ લુગડાનો કકડો ટરપેન્ટાઇન તેલમાં કે કારબોલિક એસીડમાં બોળી નીચોવીને દાંતવાળા ખાડામા મુકી દાંત જોરથી ભીડીને તે કપડાને અદર દબાવવુ અને મો જોરથી બધ રાખવું અથવા ડાઢી નીચેથી બે કાન ઉપર થઇને માથા ઉપર મજબુત પાટો બાધવો જેથી મેાં ઉઘડે નહિ. ઉપલી બે દવાઓ હાજર ન હોય તો લુગડામા ફટકડીની ભૂકી ભભરાવીને પાણીવાળું કરી દાતના ખાડામાં

મૂકી દબાવવું, અથવા નીકળેલો દાંત ધોઇને પાછો તેના ખાડાની અંદર ગોઠવી દઈ મો બધ કરી ઉપર પ્રમાણે પાટો રાખવો. એકાદ કલાક રાખવાથી લોહી બધ પડશે. પછી તે સર્વ કાઢી નાખવા.

શરીરની અંદરનાં મર્મસ્થાનોનો રક્તસ્રાવ.

શરીરની અદરના મોટા મર્મસ્થાનની કોઈ નસ ટુટે તો તેથી ઘણું લોહી નીકળી પડે છે, કેટલાકને મોમાથી લોહીના કોગળાને કોગળા નીકળે છે. શેર, બશેર, પાચશેર, લોહી ટુટી પડયુ, એમ દરદી લોકો બોલે છે, અને તે પ્રમાણે થાય પણ ખરૂ. પણ એટલુ બધુ લોહી એવી રીતે કયાથી અને શુ કારણથી નીકળી પડયુ એ વાત લોકો બીલકુલ સમજતા નથી, તેથી અનેક કલ્પનાઓ કરીને ગભરાઈ જાય છે. માટે એવા રક્તસ્રાવના કારણો સમજીને પોતાની મેળે બનતા ઉપાયો લેવાનુ સામાન્ય જ્ઞાન લોકોમા હોવુ જોઇએ.

આંતરડાનો રક્તસ્રાવ—ઝાડા રસ્તે લોહી બહાર વહે તો તે સફરામાંથી કે આતરડામાથી નીકળે છે, એમ સમજવુ. હરસ તથા મરડામા લોહી પડે, તે તે દરદોને લીધે પડે, તેમા જોખમ નથી આ સિવાય રક્તપિત્ત નામના રોગને લીધે ઝાડા રસ્તે લોહીનો સ્રાવ થયા કરે તો રક્તપિત્તના ઉપાયો કરવા

હોજરીનો રક્તસ્રાવ—આ રક્તસ્રાવ ઉલટી થઇને બહાર પડે છે. આ લોહી કાળા રગનુ હોય છે, તથા તેની સાથે હોજરીની અંદરનો ખોરાક પણ વખતે મળેલો હોય છે. દરદીને શાત રીતે સુવાડી રાખવો અને બરફ ચૂસાડયા કરવો, લીંબુનુ શરબત પાવુ; લીંબુના રસમા પાણી તથા સાકર નાખીને પાવુ, નારગી ચુસાડવી. ખોરાકમા ફક્ત મેળવેલુ દુધ આપવુ.

ફેફસાંનો રક્તસ્રાવ—આ લોહી પણ મોમાથી પડે છે. મોમાથી લોહીના કોગળા પડે ત્યારે તે છાતીમાથી, હોજરીમાથી કે ફેફસામાથી પડે છે તે જાણવું જોઇએ. હોજરીમાં લોહી પડે તો ઉલટીના રૂપમા પડે અને રંગે કાળું હોય, તથા તેની સાથે અનાજનો કોઇ ભાગ મળેલો હોય; પણ ફેફસામાથી નીકળતું હોય તો ઉધરસનો ઠણુકો આવીને કોગળો નીકળી પડે, ઉલટીની પેઠે નહિ. આ લોહી રંગે રાતુંચોળ હોય, તથા સાથે ફીણ પણ હોય છે. વળી છાતીમા દાહ તથા દરદ થાય છે. દરદીનુ માથુ તથા ખભા ઉંચા રહે એવી રીતે તેને સુવાડવો, હરવા ફરવા દેવો નહિ, વાત પણ કરવા દેવી નહિ. બરફ ચુસાડચા કરવો છાતી ઉપરના તંગ કપડા મોકળા કરવા, છાતી ઉપર હલકુ ધોતીયુ ઓઢાડવુ, ભારે ગોદડી ઓઢાડવી નહિ. ખોરાક છેક પ્રવાહી–દુધ–કાજી અને તે ઠારીને પાવો. જરા પણ ગરમ કે જલદ ખોરાક આપવો નહિ.

ખોપરીનો રક્તસ્રાવ—મગજની ખોપરીની કોઇ નસ તૂટવાથી રક્તસ્રાવ થાય છે ત્યારે તે લોહીને બહાર નીકળવાનો રસ્તો નહિ હોવાથી અંદરજ રહે છે. તેના લક્ષણ એ છે કે દરદીને ચકરી આવે છે, ઘણોજ લેવાઇ જાય છે, શરીર ઠંડુ પડી જાય છે, નાડી અટકી અટકીને મંદ ચાલે છે, બેશુદ્ધિ તથા દમ લેવામા મુશ્કેલી, આટલા ચિન્હો માલમ પડે તો સમજવું કે ખોપરીની અંદરની કોઇ નસ તુટીને રક્તસ્રાવ થયો છે. ડાક્ટરી મદદ આવતા સુધી દરદીને આરામ આપી સુવાડવો, માથા ઉપર ઠંડા પાણીનાં કે બરફના પોતા મુકવા અને પુષ્કળ બરફ ફેરવ્યા કરવો, લીંબુનો રસ, પાણી, તથા સાકર મેળવીને પાવું. માથા ઉપર પંખાનો પવન નાખવો અને પગે ગરમ પાણીની બાટલી ફેરવવી. પગ ગરમ રાખવા. માથું ઠંડુજ રાખવું.

સૂચના—રક્તસ્રાવમા કેટલીકવાર દરદી બેશુદ્ધ થઇ પડે છે

અને શરીર ઠંડુ પડે છે. એ વખતે બહુ ગરમ દવાઓ આપવાનો લોકોમાં ચાલ છે, પણ તે લાભકારક નથી; ઉલટું નુકસાન થાય છે. ડાક્ટરી મદદ પહોંચતાં સુધીમાં ગભરાયા વિના રક્તસ્રાવનું કારણ તથા સ્થાન સમજીને બનતા ઉપાયો કરવા.

ગર્ભિણીનો રક્તસ્રાવ—કોઇવાર ગર્ભવાળી સ્ત્રીને લોહી તુટી પડે છે. જેને ઘણાં છોકરા થયા હોય અને શરીરે બહુ નબળી હોય, એવી સ્ત્રી કાંઈ જોરનુ કામ કરે, કાંઈ બોજાવાળી વસ્તુ જોરથી ઉપાડે, અને એવી રીતે જોર પડવાથી કમળ તથા ઓરની વચ્ચે તાણખેચ થઇને તે ભાગ જરા છુટો પડે, તો લોહી વહેવા લાગે. આવી રીતે લોહી વહે તેના પાછા બે પ્રકાર છે. ૧. રક્તસ્રાવ અંદરજ રહે, બહાર લોહી આવે નહિ, ૨. રક્ત પેસાબ રસ્તે બહાર આવે. અંદર રહે તે લોહીના ગાઢા બધાઈ જાય છે, ગર્ભસ્થાનમા દરદ થાય, પેટ જરા વધુ મોટુ થયેલુ લાગે, શરીર ઠંડું પડે, અને નાડી ઘણીજ નબળી ચાલવા લાગે. શરીર ફીકુ પડે છે, દરદી બેચેન તથા ચિંતાતુર બને છે, દમ ડચકે ડચકે ચાલે છે, દરદ અસહ્ય થાય છે, આ સ્થિતિ બહુ ભયકર હોવાથી ડાક્ટરી મદદની જરૂર છે, તો પણ તે આવી પહોચતા સુધી દરદીને સુવાડી તેના પેટ ઉપર મજબુત પાટો બાધવો. આખા પેટ ઉપર પહોળો પાટો બાધવો.

પ્રકરણ ૩ જું.

હાડકું ખસવું, ભાંગવું, કે અંગનું લચકાવું.

હાડકું ઉતરવું—હાથ કે પગ મરડાવાથી કે અકસ્માત પડી જવાથી હાડકું તેની મૂળ જગાએથી ખસી જાય છે, તેને હાડકુ ઉતરી જવું અથવા સાંધો ખસી જવો, એવા નામથી ઓળખાય છે.

હાડકું ભાગ્યું છે કે ખસી ગયુ છે, તેને માટે શકા થાય છે. હાડકું સાંધામાંથી ઉતર્યું હોય તો નીચે પ્રમાણે લક્ષણો થાય—

૧. દરદ થાય; અને સાજી સ્થિતિમા તે સાધો જેવી રીતે હાલે ચાલે તેવી રીતે નહિ હાલતા તેની ગતિમા ફેર પડે.

૨. હાડકુ ખસી ગયુ હોય તો તે સાધાના આકારમા ફેર પડે. સાધો બેડોળ દેખાય, એક ઠેકાણે ટેકરો થાય તો બીજી જગાએ ખાડો પડે વળી દરદવાળો અવયવ (હાથ કે પગ) ટુકો પડે.

હાડકું ભાગવું—જો હાડકુ ભાગ્યુ હોય તો તેના લક્ષણો તથા તફાવત નીચે પ્રમાણે છે—

૧ દરદવાળા અવયવને સીધી લીટીમા ખેચીએ તો તેમા આવેલુ બેડોળપણુ કે વાક નીકળી જઇને તે અવયવ સીધો દેખાય છે. સાધો ઉતર્યો હોય છે તો ખેચવાથી પણુ અવયવ સીધો થતો નથી.

૨. હાડકુ ભાગ્યુ હોય છે તો દરદવાળા અવયવને તે ભાગમાથી બે હાથે પકડીને હલાવવાથી અદર કટકટ અવાજ થાય છે. સાધો ઉતર્યો હોય તો તેમ અવાજ ન થાય.

૩ હાડકુ ભાગ્યુ હોય તો ખેચીને ઠેકાણે બેસાડચા છતા મુકી દઇએ એટલે પાછુ તેની જગામાથી હાડકુ ખસી જાય છે. સાધો ઉતર્યો હોય તો તે હાડકુ અસલ સ્થાનમા બેસાડચા પછી તે પાછુ તુરત ખસી જાય નહિ.

૪. વળી હાડકુ ખસ્યુ છે કે માત્ર લચક થઈ છે, તેની પણ શકા રહે છે સોજો બન્ને સ્થિતિમા આવે છે આ સોજા ઉપર જોરથી ચોકસ રીતનુ દબાણુ કર્યું હોય (દરદ થાય તેની દરકાર કર્યા વિના) તો હાડકુ ખસ્યુ હશે તો સોજો એવો ને એવો સખત રહેશે નરમ નહિ પડે પણ જો લચક હશે તો દાબવાથી સોજો નરમ અને ઓછો દેખાશે. વળી લચકાયેલ અવયવની લંબાઈ મૂળ હતી તેજ

રહે અને હાડકુ ખસી ગયેલ હોય તો તે અવયવ થોડો ટુકો પડે છે.

૫. કોઈ પણ અવયવનુ હાડકું સાધામાથી ખસી જાય તો તેને તુરત ઠેકાણે બેસાડવુ જેમ મુદ્દત વધુ જાય તેમ તેને ઠેકાણે બેસાડવામા વધુ મુશ્કેલી થાય, કેમકે સોજો વધે છે.

૬. હાડકુ ખસી જાય કે તુરત તેને બેસાડનાર કોઈ ઉસ્તાદ મળી જાય તો તેના પાસે બેસડાવવુ પણ કદિ બેસાડનાર તુરત ન મળે તો દરદીને બેસાડી રાખવો ખસેલા હાડકાવાળા અવયવને બીલકુલ તકલીફ આપવી નહિ. હાથનુ હાડકું ખસી ગયુ હોય તો હાથને ઝોળીમા બાધી રાખી તે ઝોળી ગળે બાધવી.

આટલી તજવીજ કર્યા પછી કોઈ હુશિયાર ડાક્ટર કે હાડવૈદને બોલાવી યોગ્ય ઉપાય કરાવવો.

હાડકુ ભાગ્યુ હોય તો નીચે પ્રમાણે લક્ષણો થાય —

૧ વેદના થાય છે તથા તે ભાગ ઉપર સોજો પણ આવી જાય.

૨. તે અવયવની ચલનવલન શક્તિ જતી રહે છે.

૩ હાડકુ ભાગ્યુ હોય તો હાડકાના કકડા થવાને લીધે તે ભાગના આકારમા ફેરફાર થાય છે, કાઈક બેડોળ થાય છે.

૪ હાડકુ ભાગ્યુ હોય તો તેમા કટકટ અવાજ થાય છે, એટલુજ નહિ પણ જ્યા હાડકુ હલવુ ન જોઇએ ત્યા હલે છે, કેમકે વચમાથી ભાગ્યુ હોય છે. દરદ થાય એ મુખ્ય નિશાની છે, કેમકે ભાગેલા હાડકાના કકડા ખુચે છે.

૭. હાડકુ ભાગ્યુ છે એમ નિશ્ચય થાય કે ભાગેલા અવયવને કાઈ ટેકો આપ્યા પહેલા દરદીને ખસેડવો નહિ. ભાગેલા અવયવને ટેકો આપવો એટલે હાલચાલ થવા છતા આચકો ન આવે એવી રીતે તેના ભાગેલા અવયવને ગોઠવવો તે.

૮. **લચક**—પગ મરડાય છે અથવા પગ ઉપર એકાએક જોર

આવવાથી લચકાય છે, તેને પગ લચકાયો કે મરડાયો એમ કહે છે. આવી લચકથી ઘણું દરદ થાય છે અને લચકવાળી જગા લાલ કે કાળી થઈ જાય છે. મચકાયલા ભાગને આરામ આપવો, તે અવયવવડે કાંઈ પણ કામ કરવુ નહિ

૯. દરદ ઘણું થતું હોય તો ગરમ પાણીનો શેક આપવો.

૧૦. ઠંડા પાણીનુ પોતું મુકવુ અથવા સરકો અને પાણી સરખે વજને મેળવીને તેનુ પોતું મુકવુ

પ્રકરણ ૪ થું.

દાઝવું તથા બળવું.

દાઝવું—તેમજ બળવુ તે બેમા થોડો ફેર છે. જરાતરા ચામડી ઉપર દાઝ થઈ હોય, અને તેથી ચામડી લાલ થઈ આવે અથવા ઝામરા જેવો ફોડલો ઉપડે તો તે દાઝવુ કહેવાય, અને ચામડી વધારે બળીને ચામડીમા જખમ પડી જાય, ચામડીના અંદરના પડ બળે અને તેમાથી પરૂ, પાચ, લોહી નીકળે ત્યારે તે બળવુ ગણાય. જરાતરા દઝાય તેમા કાંઈ પણ જોખમ નથી અને તે સાદા ઉપાયથી મટી જાય છે.

૧. દાઝેલી ચામડી ઉપર બારીક કપડુ મીઠા તેલમા બોળીને મુકવુ, કેળનુ કુણુ પાન ઘી ચોપડીને મુકવુ. માખણ લગાવી દેવુ: માખણ તથા તલના તેલમા બરફનો કકડો ભુકો કરી મેળવીને તે સર્વ લુગડા ઉપર પાથરી દાઝેલા ભાગ ઉપર મુકવુ.

૨. ફોલ્લો ઉપડયો હોય તો તેની અંદરનુ પાણી કાઢી નાખવા સારૂ સોઇંની અંદર કાણું પાડીને પાણી કાઢી નાખવું, પણ ફોલ્લાની

ચામડી ઉખેડવી નહિ. પછી તેના ઉપર ઉપર પ્રમાણે ઉપાય કરવો, અથવા કળીચુનાના આછરેલા પાણીમા તલનુ કે અળસીનુ તેલ ફીણીને તેમા ઝીણું કપડુ કે કેળનુ પાન બોળીને મુકી પાટો બાધવો.

૩. કેટલીક વાર સાધારણ બળેલી ચામડીમા પણ અત્યત દાહ ઉઠે છે અને વેદના થાય છે આવો દાહ ઠડા પાણીથી શાત થતો નથી. દાઝવા ઉપર કે બળવા ઉપર ઠડા પાણીનો ઉપયોગ કરવો નહિ દાહ બહુ થતો હોય તો તેના ઉપર માખણ લગાડીને સળગતા છાણાનો ધીમો ધીમો શેક આપવો. એક સ્ત્રીના પગ ઉપર છણુછણુતુ ગરમ પાણી પડયુ તેથી પગ લાલચોળ થયો.-ફોલ્લો ઉપડયો નહિ, તેથી અમલ્લ દાહ થયો, બૂમેબૂમ પાડવા લાગી ઘણા ઉપાય કર્યા પણ તે દાહ શાત પડયો નહિ, પછી માખણ લગાડીને છાણાનો છેટેથી ધીમો ધીમો શેક કરવાથી દરદ તથા દાહની શાતિ થઈ.

બળવું—૧. શરીરનો કોઈ ભાગ સખ્ત રીતે બળે છે તો ઘણી પીડા થવાની સાથે વખતે દરદી જીદગીના જોખમમા પણ આવી પડે છે માણસ બળે અને કપડા સળગી ઉઠે તો ગભરાઇને દોડાદોડી કરવી નહિ, પણ તેણે જમીન ઉપર સુઇને આળોટવા મડવુ, અથવા ગુણપાટ, મણનો કોથળો, જાડી શેતરજી, એવુ કોઈ પણ જાડુ કપડુ સળગતા કપડા ઉપર લપેટી દેવાથી ભડકો બધ પડશે. પાસે કોઈ હોય તો તેમણે પણ આવીજ ક્રિયા કરીને શરીર ઉપરના લૂગડા વધારે સળગતા અટકાવવા. જો તેમ ન કરવામા આવે તો આખુ અગ બળી જાય, કડીયુ, કોટ, કમખો, ચોળી કે કબજા જેવુ કપડુ શરીર ઉપરથી કાઢતા વાર લાગે, તેથી ઉપર પ્રમાણે કરવુ.

૨. પાણીનો ગોળો કે ઘડો પાસે હોય તો બીજા માણસોએ સળગનારના શરીર ઉપર તે રેડી દઇને કપડા ઠારી દેવા. આ બે ઉપાયો તાબડતોબ થાય તો દરદી વધુ જોખમમાંથી બચે.

૩. તે પછી દરદીને પથારીમાં લેવેા, બહુ બળવાથી બેશુદ્ધ થયેા હેાય, બહુ ગભરાયેા હેાય, અને ધ્રુજતેા હેાય, તેા જરા હુશિ-યારીમા લાવવા સારૂ તેને ગરમ ચા કે કૉફી પાવી, તથા પગના તળીયા ઉપર ગરમ પાણીની બાટલી ફેરવવી.

૪. બળેલ હેાય તે ભાગનાં કપડા ચીરીને ધીમેથી કાઢી નાખવા કપડુ દાઝેલ ચામડી સાથે ચેાટી બેઠું હેાય તેા જોરથી ઉખેડવુ નહિ, એટલેા કટકેા ચામડીને ચેાટેલેા રહેવા દઈ બાકીનુ કપડુ કાતરી કાઢી નાખવુ.

૫. ડાકટરી મદદ આવતા વાર લાગે તેા બારીક ધેાયેલ સ્વચ્છ કપડુ તલના તેલમા કે ટેાપરાના તેલમા બેાળીને જખમવાળા ભાગ ઉપર લપેટી દેવું. કેાઈ તેલ હાજર ન હેાય તેા દુધમા ભાજવીને કપડુ લપેટવુ.

૬. પછી બીજા ઉપાયેા કરવા, તે એ કે કળીચુનેા પાનમા ખાવાનેા આશરે એક તેાલેા, તે માટીના વાસણુમા એકાદ રતલ ઠંડા પાણીમા મેળવી દેવેા અને એકાદ કલાકમા ચેાખું પાણી ઉપર નીતરી આવે એટલે તે પાણી લઇને તેમા પાણી જેટલુજ અળસીનુ તેલ, અથવા તલનુ તેલ, અથવા એરડીયુ તેલ મેળવીને ફીણવાથી સફેદ માખણ જેવું થશે. આ તેલને જરા ગરમ કરીને લીંટ ઉપર અથવા સાદા સ્વચ્છ કપડા ઉપર ધાટા થરથી પાથરીને તે કપડુ બળેલી ચા-મડી ઉપર પાથરવુ.

૭. ઉપરનેા પાટેા એક દિવસ વચમા જવા દઇને છેાડવેા. પછી ઘા રૂઝાય ત્યા સુધી રેાજ રેાજ નવેા પાટેા બદલવેા. જખમ ગરમ પાણીથી ધેાવા, પણ ચેાટેલેા પાટેા જોરથી ઉખેડવેા નહિ. સારી રીતે પલળવા દઇને પછી ઉખેડવેા. પરૂ વળગેલુ હેાય તે ઘસીને કાઢવું નહિ પણ પાણીની ધારથી કાઢી નાખવુ.

૮. ફરફોલ્લા ઉપડયા હોય તે કાતરવતી કે ચપુવતી કે સોયની અણીથી ફોડવા, પણ ચામડી કાપી કાઢવી નહિ પાણીને રસ્તો કરી આપવો પછી ઉપર પ્રમાણે ચુનાના પાણીમા મેળવેલ તેલનો પાટો મારવો.

૯. દરદીને અસહ્ય પીડા થતી હોય તો બાજરીના દાણા જેટલુ અફીણ ખવરાવવુ, કેમકે અફીણ પીડાશામક છે

પ્રકરણ ૫ મું.

સ્વાભાવિક વેગોને અટકાવવાથી થનારાં દરદોના ઉપાયો.

વેગોની સમજણ—ભુખ, તરસ, ઝાડાની તથા પેસાબની હાજત, ઉલટી, છીક, ઓડકાર, અધોવાયુ, ઇત્યાદિ કુલ ૧૪ પ્રકારના શરીરના સ્વાભાવિક વેગો છે. સ્વાભાવિક વેગો એટલે શરીરની ક્રિયામા તે વેગો સહજ ઉત્પન્ન થાય છે, માટે તે સહજ ઉત્પન્ન થાય ત્યારે તેનો અટકાવ ન કરવો. જો અટકાવ કરવામા આવે તો તેથી અનેક પ્રકારના દરદો થાય છે આ ૧૪ વેગો નીચે પ્રમાણે છે.—

૧. અધોવાયુ–પવન છુટવો.	૮. નિદ્રા આવવી.
૨. ઝાડાની હાજત થવી.	૯. ઉધરસ આવવી.
૩ પેસાબની હાજત થવી	૧૦. શ્વાસ ચડવો.
૪. ઓડકાર આવવો,	૧૧. બગાસુ આવવુ.
૫. છીંક આવવી.	૧૨. આસુ આવવા.
૬. તરસ લાગવી.	૧૩. ઉલટી થવી.
૭. ભુખ લાગવી.	૧૪. સ્ત્રીની પ્રબળ ઇચ્છા.

દરેક સ્ત્રી પુરૂષમા આ હાજતો સ્વાભાવિક હોય છે. તોપણ

તેમા થોડો ભેદ હોય છે, તે જાણવો જોઈએ. કેટલીક વાર ખોટી ભૂખ લાગે છે, બહુ ખાવાથી આળસને લીધે ઉંઘ તથા સુસ્તી આવે છે, અને વિષયી તથા કામી સ્ત્રી પુરૂષોને હદ ઉપરાત વિષયની ઈચ્છા વારવાર થાય છે. આ દાખલાઓમા આ કોઈ સ્વાભાવિક વેગ છે એમ ન સમજવુ, પણ તે રોગ અથવા કુટેવ પડેલી સમજીને તેવા વેગો ઉપર જરૂર અંકુશ મુકવો, એટલે વારવાર તે વેગોને આધીન ન થવુ વળી બીજી તરફથી વારવાર અધોવાયુ છુટયા કરે, જોઇએ તે કરતા વધારે વાર ઝાડા પેસાબની હાજત થયા કરે, કોઇ કારણથી ઉધરસ, દમ તથા ઉલટીના વેગ આવ્યા કરે, તો તે હાજતો કોઈ દરદના કારણથી થઈ આવે છે, તોપણ તેના વેગને આવતો અટકાવવો નહિ, એટલે કે કોઈ ઉપાયવડે આ વેગો ન આવે એવા ઉપાયો કરીને તેના કારણો અટકાવવા, પણ તે વેગોને અટકાવવા નહિ જેમકે ઝાડાના દરદથી ઝાડાની હાજત થાય તો તેનો અટકાવ નહિ કરતા હાજતે જઇને મળને બહાર જવા દેવો, એવીજ રીતે હોજરી અથવા આતરડામાના કોઈ વિકારથી કે અજીર્ણથી ઉલટી આવ્યા કરે તો તેના વેગને દબાવવો નહિ, ઉલટી થવા દેવી, ઉલટી દ્વારા જે ખરાબ અન્નપાણી હોજરી બહાર ફેકી દે તેને બહાર નીકળવા દેવુ, પણ તેની સાથે ઉલટીનુ જે કારણ હોય તેનો ઉપાય કરવો.

પરન્તુ, આપણે ઘણાખરા તો કેટલાક સ્વાભાવિક વેગો એટલે શરીરમા નિત્ય થનારી હાજતોને પણ દબાવી રાખીએ છીએ. ઝાડાની હાજત લાગી હોય છતા કામકાજમા ગુથાઈ જવાથી અથવા પરાધીનપણાથી અથવા શરમથી દબાવીને બેસી રહીએ છીએ. એજ રીતે પેસાબને દબાવી રાખીએ છીએ, અધોવાયુને દબાવી રાખીએ છીએ, ભુખ તરસને મારીએ છીએ, અને ઉંઘને તો વારવાર અટ-

કાવી ઉજાગરા કરીએ છીએ. આ પ્રમાણે વેગોને અટકાવવાથી કે દબાવવાથી ધીમે ધીમે શરીરમાં અનેક દરદો થાય છે, એ વાતથી આપણામાના ઘણાખરા લોકો અજ્ઞાન છે.

માટે આ સ્વાભાવિક વેગોને અટકાવવાથી શુ શુ દરદો થાય અને એવા દરદો થાય તો તેના શુ ઉપાયો કરવા, તેનુ વર્ણન આ નીચે કરવામા આવે છે.

અધોવાયુ રોકવો—ઝાડાના રસ્તાથી વાયુ સરવો, તેનું નામ અધોવાયુ અધો (અધસ્) એટલે નીચેનો. આ વાયુમા કેટલાકને અવાજ થાય છે અને કેટલાકને અવાજ નથી થતો, કેટલાકને આ વાયુ સાથે ખરાબ દુર્ગંધ નીકળે છે, અને કેટલાકના વાયુમા દુર્ગંધ હોતી નથી. અવાજ તથા દુર્ગંધના કારણથી કેટલાક લોકો પાસે બેઠેલા માણસોથી શરમાઇને અધોવાયુને દબાવી રાખે છે જે દુર્ગંધવાળો ખરાબ હાનિકારક વાયુ નીકળી જવો જોઇએ તે અંદર રહે છે અને પછી તે ખરાબ વાયુ ઉલટી વિશેષ ખરાબી કરે છે. અધોવાયુના અવાજથી તથા દુર્ગંધથી શરમ લાગવી, એ સ્વાભાવિક છે, કેમકે દરદી જાણે છે કે આ એક પ્રકારનું મારૂ પાપ છે, ઘણું ખાઇને પેટમા બાદી થવા દીધી એ મારો એક ગુન્હો છે, અને તેથી તે શરમીંદો પડીને તે ગુન્હો છુપાવવા માટે અધોવાયુને રોકે છે. માદા પડવુ, એ એક પ્રકારના ગુન્હાની શિક્ષા છે, અને તેથી બીજા લોકોથી એ ગુન્હો છુપાવવા માટે ઘણા લોકો શરમાઇને પોતાના આ દરદોને કે દરદોના લક્ષણોને છુપાવવાનો પ્રયાસ કરે છે. પણ તે તો ઉલટુ કુદરતની સામે થવા જેવુ છે. માટે અધોવાયુને અટકાવવો નહિ, થવા દેવો.

જ્યારે પેટમા બાદી થઈ પવન વધે છે ત્યારે તે પવનને રસ્તો મળે તોજ સુખ થાય. પવન છુટવાથી પેટનુ અકળામણ ઓછુ થાય છે, દરદ બંધ પડે છે, અને બેચેની દુર થાય છે. પવન છુટે છે, તે

એમ બતાવે છે કે, પેટમાંનો એ પવન પેટમાં રહે તો ઘણી ખરાબી કરે, માટે કુદરતજ તેને રસ્તો આપે છે. આ કારણથી અધોવાયુને કદિ પણ રોકવો નહિ

અધોવાયુ રોકવાથી થનારાં દરદો—જેઓ વારવાર અધો-વાયુને રોકી રાખે છે તેમને કેટલાક દરદો થવાનો સભવ છે. ૧. પવન કોપે છે અને ગુલ્મ એટલે ગોળાનુ દરદ થાય છે, ૨. ઉદાવર્ત્તરોગ એટલે પેટમા પવન કોપીને ઉચો ચડે, ૩. વાયુનો પેટમા ગુડગુડાટ—આફરો થાય છે ૪ બેચેની, ૫. ઝાડો, પેસાબ અને અધોવાયુ ત્રણે સાથે થાય, ૬ આખ અને માથામા દરદ, ૭ હૃદયનો રોગ એટલે હૃદયમા પીડા થાય છે તથા ૮. જઠરાગ્નિ નબળી પડે છે.

ઉપાયો—જેને ઉપર પ્રમાણે દરદો થાય અને અધોવાયુને વારવાર રોકવાની ટેવ હોય તે તો જાણવામા હોય, તેવા દરદીએ જાણવું કે તેને આ દરદો અથવા એમાનુ કોઇ દરદ અધોવાયુ રોક-વાથી થયુ છે, અને એવી ખાત્રી થાય તો તેના ઉપાયો નીચે પ્ર-માણે કરવા —

૧. આ દરદ વાયુને રોકવાથી થાય છે, તેથી તેમા વાયુનોજ કોપ હોય છે, માટે વાયુને બેસાડે એવા ઉપાયો વધારે માફક આવી શકે.

૨. સુઠના ઉકાળામા એરડીયુ તેલ પીને કોઠાને નરમ કરવો.

૩. પેડુ ઉપર ગરમ પાણીનો શેક કરવો, ગરમ પાણીથી ભરેલ બાટલી પેડુ ઉપર ફેરવવી, રબરની કોથળી મળી શકે તો તેમા ગરમ પાણી ભરીને તે વતી પેટ તથા પેડુ ઉપર શેક આપવો.

૪. ગુદામા એરડીયા તેલનુ પોતું મુકવુ, અથવા સાબુને છો-લીને તેની જાડી વાટ કરી એરડીયા તેલમા બોળીને ગુદાએ ચડાવવી, તેથી રોકાયેલ વાયુ છુટવા માડે.

૫. ગરમ પાણીમા થોડુ એરડીયું લઈ તેની બસ્તિ લેવી.

૬. જમવાનો ખોરાક વાયુને હરનારો રાખવો, લુખુ કે જડ ભારે અન્ન ખાવુ નહિ. વાસી કે ઠંડો પડેલ ખોરાક ખાવો નહિ.

૭ ગોમૂત્રમાં થોડો જવખાર કે સાજીખાર તથા એકાદ રૂા. ભાર એરંડીયુ કે તલનુ તેલ નાખીને પીવાથી વાયુ નીચો ઉતરે છે.

૮. હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ તો. ૦। જરા ઘીનો કરમરો દઇને ખાવુ; જમતા જમતા વચમા ખાવાથી વિશેષ ફાયદો કરે. હિંગાષ્ટકની અવેજીમાં એકલી હિંગને શેકીને વાલ ૧ થી ૨ ઘીમા ચાટવી.

૯. હરડે, સુઠ, સંચળ, પીપર તથા નસોતરની સમાન ભાગે ફાકી બનાવીને તે ફાકી તો. ૦। થી ૦॥ ગરમ પાણીમા પીવી.

૧૦. અજમો, તથા સંચળ બબે આનીભાર મેળવીને તેની ફાકી લેવી.

૧૧. સુઠનો ચા બનાવીને તેમા બે વાલ સોડા કે સાજીખાર નાખીને તે ચા પીવો

૧૨ લસણની કળીઓ તેલમા કે ઘીમા તળીને કે શેકીને ખાવી. દિવસમા બે વાર ચાર ચાર કળીઓ ખાવી

સૂચના—ખોરાક સાદો અને પ્રથમ જણાવ્યા પ્રમાણે વાતહર લેવો. હિંગથી વઘારેલ કઢી, હિંગથી વઘારેલ છાશ, મરી, મીઠુ નાખીને તેલમા તળેલ બાજરીની ભાખરી કે પુરી, સુઠની ભૂકી નાખીને બનાવેલ ગોળની રાબ કે કાજી, કળથીનુ ઓસામણ, હિંગથી વઘારેલુ મગનુ પાતળુ ઓસામણ, વત્યાક, મેથીની ભાજી, સરગવાની શીંગો, આદુ, સુઠ, મરી, હિંગ, લસણ, ઇત્યાદિ ચીજો આ દરદમા વધુ માફક આવે, તો પણ પ્રકૃતિ તથા શક્તિ અનુસાર તેનો ઉપયોગ કરવો.

ઝાડાની હાજતને રોકવી—ઝાડાની હાજત હોય છતા વાર લગાડવી અથવા દબાવીને બેસી રહી હાજતને મારવી, એ કુટેવ

આજ બહુ વધી પડેલ છે. નોકરીનુ પરાધીનપણું, રેલ્વેની અગવડભરેલી મુસાફરી, અને મનને ક્ષણિક મોહ તથા મજા આપે એવા નાટક તમાસામા હાજત છતા દબાવી બેસી રહેવાના વારવાર થતા પ્રસગો બહુ ખરાબી કરે છે ઝાડો થવાનુ દરદ થયુ હોય તેવા દરદીએ વારવાર ઝાડે જવાના કટાળાથી ઝાડાને મારવો કે દબાવવો નહિ, તેમજ ઝાડાનુ દરદ ન થયુ હોય પણ કુદરતી રીતે રોજ એકાદ ઝાડો થતો હોય એવા સાજા સારા માણસોએ પણ ઝાડાની હાજતને કદી પણ મારવી નહિ. જો હાજતને મારવામા આવે તો તેમાથી નીચેના દરદો થાય છે.

ઝાડાના વેગને રોકવાથી થતાં દરદો—૧. પેટમા ચૂક આવે, આકડી આવે, ૨. શરીરમા પણ ગોટલા ચડવા જેવુ દરદ થાય; ૩. માથામા દરદ તથા સળેખમનુ દરદ પણ થાય, ૪. ઊર્ધ્વવાયુ એટલે વાયુ ઉંચો ચડીને છાતી તથા ગળાને રૂંધે, ૫. હૃદયમા ગભરામણ તથા પીડા થાય, ૬ કવચિત મો વાટે ઝાડો નીકળે.

ઉપાયો—૧. ઝાડો રોકવાથી આ દરદો થાય છે, માટે ઝાડો ખુલાસેથી થાય એવા ઉપાયો કરવા, બધકુષ્ટ અને મળાવરોધમા જણાવેલા ઉપાયો કરવા.

૨. હિમજને એરડીયામા તળીને તેનુ ચૂર્ણ, સુઠ તથા સચળ ત્રણેને સમાન ભાગે મેળવીને તેની ફાકી નિત્ય તો. ૦ થી ૦‌॥ ગરમ પાણીથી લેવી.

૩, હરડેનુ ચૂર્ણ, સોડાખાર તથા હિગાષ્ટક (હિગાષ્ટકની અવેજીમા એકલી સુઠ), ત્રણે સમાન વજને મેળવીને તેની ફાકી નિત્ય બે વાર લેવી.

૪. સુઠનો ઉકાળો કરીને તેમા એરડીયુ તેલ નાખીને પીવું.

૫. મીઢીયાવળ, સુઠ તથા સચળ—સમાન ભાગે લઇ તેમાથી

રૂ. ૧ ભારની ભુકીનું રૂ. ૫ ભાર ચાનુ પાણી બનાવી તેમા જુનો ગોળ તો. ૧ મેળવીને તે પીવું.

સૂચના—ઝાડો કબજ થાય એવો કોઈ પણ જડ કે ભારે ખોરાક લેવો નહિ. ઝાડો કબજ કરે એવો ખોરાક પણ લેવો નહિ. ખોરાક ઘણો સાદો ને પચવામા હલકો લેવો. દવા તથા ખોરાકની સંભાળ દરદનુ કારણ દૂર થાય ત્યા સુધી બરાબર રાખવાથી અને ઝાડાની હાજતને રોકવાની કુટેવ છોડી દેવાથી આ દરદો મટે છે.

પેસાબની હાજતને રોકવી—ઝાડાની હાજતની પેઠેજ પેસાબની હાજત રોકવાથી પેસાબના તથા બસ્તીના દરદો થાય છે.

દરદો—૧. પેડુમા તથા સાથળના મૂળમા દરદ. ૨. પથરી બંધાય. (વારવાર પેસાબની હાજત રોકવાથી પેસાબનો સંગ્રહ થઈ પેસાબની અંદરના ક્ષારનો જમાવ થઈ પથરી બધાય છે. પથરી થવાનાં બીજા ઘણા કારણો છે, પણ વખતે હાજત રોકવાથી પણ પથરી બંધાવાનો સભવ છે) ૩. અગ ભાગે. ૪ અધોવાયુ તથા ઝાડાની હાજતને રોકવાથી જે જે દરદો થાય છે તે દરદો પણ પેસાબની હાજતને દબાવી રાખવાથી થવાનો સભવ છે

ઉપાયો—૧. પેસાબ રોકવાથી થયેલા દરદો મટાડવા માટે પેસાબ સારી રીતે થાય એવા ઉપાયો કરવા

૨. પેડુ ઉપર તેમજ શરીરે તેલનુ મર્દન કરવુ.

૩. ગરમ પાણીમા બેસવુ. પહોળા મોનુ તપેલુ અથવા મળી શકે તો ટબમા કમર સુધી પહોચે એટલુ ગરમ પાણી ભરીને તેમા બેસવુ, ૦। થી ૦॥ કલાક બેસી રહેવુ. તેથી પેડુ તથા મૂત્રના બધા પ્રવાહોને બાફ લાગી રસ્તા ખુલ્લા થઇ પેસાબ થાય છે. બની શકે તો વાયુહર ઔષધોથી પાણી ઉકાળીને તે પાણીમાં બેસવુ અગર તે પાણીથી શેક આપવો.

૪. કેસુડાં બાફીને પેડુ ઉપર બાધવા, પ્રથમ પેડુ ઉપર ડુંટી નીચે તેલ મસળવુ અને તેના ઉપર શેક કરવો.

૫. પેસાબની છુટ થાય એવી મૂત્રલ દવાઓ પીવી, જેમકે, દુધ તથા પાણી મેળવીને પીવાય એટલુ પીવુ, કાકડીના બી, એલચી, મરી, ભાગ, તથા કમળકાકડી, સર્વ પાવલીભાર લઇ પાણીમા ખૂબ વાટીને લુબદી કરીને તેમા રૂ. ૨૦ થી ૩૦ ભાર પાણી મેળવીને ભાગની પેઠે વારવાર કપડેથી તે પાણી છણી લેવુ. પછી તે પાણીમા થોડી સાકર તથા થોડુ દુધ ઉમેરીને લેવુ, તેથી પેસાબ સારી રીતે છુટે.

૬. લીલા આબળાનો રસ એલચી દાણાની બારીક ભુકી મેળવીને પીવો.

૭. મધમા એલચીની ભુકી મેળવીને તેમા થોડુ પાણી મેળવીને પીવુ.

૮. કમળકાકડી, ગોખરૂ, સુઠ, મરી, પીપર, અને એલચી, તેની બારીક ભુકી તો. ૦। થી ૦॥ મધ તથા ગોમૂત્ર મેળવીને પીવી.

૯ લીલી ભોરીંગણીને વાટીને તેનો રસ કાઢવો અને તે રસ મધ મેળવીને પીવો. રસ તો. ૨ મધ તો. ૦॥, થોડું પાણી પણ મેળવવુ.

૧૦. શેરડી ખૂબ ચૂસવી, અથવા શેરડીનો તાજો રસ ખૂબ પીવો.

૧૧ પાષાણભેદ, શીલાજીત, ગોખરૂ, એલચી, કાકડીના બી, સીધાલુણ તથા કેસર, સરખે વજને ઝીણુ ચૂર્ણ કરીને તેમાથી તો. ૦। થી ૦॥ ચોખાના ધોણમા મેળવીને તથા થોડુ મધ નાખીને પીવુ.

સૂચના—પેસાબની રૂકાવટ થાય એવુ કાંઈ પણ વર્ત્તન કરવુ નહિ, ગરમ ખોરાક બંધ કરવો, બનતા સુધી પ્રવાહી ખાનપાન વિશેષ રાખવુ, જેમકે દુધ, ચોખા દુધ, કાજી, મોળી છાશ વગેરે. જલદ ન પડે એવી ચા માફકસર પીવી, કેમકે ચા પેસાબની હાજતને વધારે છે, અળસીની ચા પીવી, જવની ચા પીવી. ઝાડાનો કબજો ન રહે

એવા ઉપાયો પણ ચાલુ રાખવા, અને પેસાબની હાજત થાય કે તુરત પેસાબ કરવો, હાજતને દબાવવી નહિ.

ઓડકાર—ઓડકાર અથવા ડકાર આવતો હોય તેને અટકાવવાથી કંપ થાય છે, અરૂચિ પેદા થાય છે, છાતી તથા હૃદયમા વીંટ થાય છે, પેટમા આફરો તથા ઉધરસ અને હેડકી થવાનો સભવ છે.

ઉપાય—૧. સ્નેહન ક્રિયા કરવી, એટલે તેલમા લવણ એટલે નીમક મેળવીને શરીરે ચોળવુ અને સ્વેદ એટલે વરાળીઓ નાસ લેવો.

૨. હલકુ વમન એટલે ઉલટી લેવી, જેમકે પાણીમા રાઈ નાખીને પીવી, ગરમ પાણીમા સીંધાલુણ નાખીને પીવુ, અથવા મધમા લીંડીપીપર તથા સિધાલુણ મેળવીને ચાટવુ, તેથી ઉલટી થશે.

છીંક—છીંક આવતી હોય તો આવવા દેવી, અટકાવવી નહિ. આવતી છીંકને અટકાવી રાખવાથી કેટલાક દરદો થાય છે. ડોક ઝલાય, માથામા દરદ થાય છે, અડદીયો વા, આધાશીશી, વગેરે દરદો થાય છે અને આખ, કાન, નાક વગેરે ઇન્દ્રીઓ નબળી પડે છે.

ઉપાય—૧ છીક લાવવાના ઉપાયો કરવા, જે દવાઓ સુઘવાથી છીંક આવે અને બીજુ નુકસાન ન કરે એવી દવાઓ સુઘવી, જેમકે **તમાકુની** ચપટી નાકે ચડાવીને છીંકો લાવવી, નાક છીંકણી, પીપર, મરી, વાવડીંગ, વગેરે જલદ દવાઓને વાટી તેની ભુકી સુઘવાથી પણ છીંકો આવે, સૂર્ય સામે જોવાથી પણ ગયેલી છીંક પાછી વળે છે. છીંકથી માથુ હલકુ પડી જાય છે, તે આપણે ઘણીવાર અનુભવ્યુ છે.

૨. આખમા કોઈ જલદ વસ્તુનુ અજન કરવાથી પણ છીંક આવે

૩. કપાળે નાકની આસપાસ તેલ ચોળીને ગરમ પાણીનો શેક કરવો.

૪. ભોરીંગણીના ફળની અદરના તલ જેવા બીનુ બારીક ચૂર્ણ કરીને સુંઘવાથી છીંકો આવે.

૫. લવીંગ તથા સુઠને ઘસીને ભુકી કરવી. તેમાં લીંબડાનુ સુકું મૂળીયુ પથ્થર ઉપર ઘસીને તે મેળવવુ, તેમા જરા પાણી નાખી ગરમ કરીને માથે તથા કપાળે ચોપડવુ.

૬ આમોનિયા અથવા નવસાર અને કળીચુનો મેળવીને સુઘવાથી છીંકો આવે અને માથુ હલકુ પડે

તરસ—તરસ અથવા પાણીની પ્યાસ લાગી હોય, છતા તે તરસને મારવાથી એટલે તુરત પાણી ન પીવાથી લોહીમાનો પ્રવાહી રસ ઓછો થવા લાગે છે, અને વારવાર એવી કુટેવ પડે છે તો તેમાથી કેટલાક દરદો પણ થાય છે જેમકે શોષ પડે છે, સાભળવાની ઇન્દ્રિ નબળી પડે છે, મોહ એટલે બેભાનપણુ, ભ્રમ અને છાતીની પીડા પેદા થાય છે.

ઉપાય—૧. શીતળ તથા તૃપ્તિના ઉપાયો કરવા. ઠડા પાણીથી સ્નાન કરવુ અને ઠડા પાણી અથવા શીતળ શરબતો પીવા.

૨. લીંબુનુ શરબત પીવુ અથવા એક તાજા લીંબુનો રસ કાઢી તેમા પાશેર પાણી તથા થોડી સાકર મેળવીને પીવુ

૩ મોળી મીઠી છાશમા જીરૂ અને સીંધાલુણ અગર જીરૂ અને સાકર મેળવીને પીવી.

૪ શ્રીખડ (શીખડ) ખાવો, અથવા દહીંમા સાકર મેળવીને ખાવુ.

૫ સોનું, રૂપુ, વગેરે ધાતુઓ તપાવી પાણીમા બોળીને તે ઝામેલુ પાણી પીવુ.

૬. મધમા પાણી મેળવીને શરબત બનાવી પીવુ.

૭ કાળી દ્રાક્ષ તથા જેઠીમધ દરેક અકેક રૂ. ભાર, જેઠીમધ ખાડી ભુકો કરવો પછી બંનેને અધશેર પાણીમા ઉકાળીને તે પાણી ઠારી તેમા મધ નાખીને પીવુ.

૮. દાડમનું શરબત—દાડમનાં બીનો રસ તો. ૫, સાકરનું પાણી તો. ૧૦, તેમા મરીની ભુકી વાલ ૧ થી ૨ મેળવીને તે પીવું.

૯. કાચી કેરીને બાફીને તેનુ પાણી થાય તેમા જીરૂ તથા સીંધાલુણ અને થોડો ગોળ નાખી પીવાથી તરસનો તથા લૂ લાગવાનો મરજ મટે છે.

૧૦ ગળો, ધાણા, લીબડાની અતરછાલ, રતાજલી તથા પદ્મકાષ્ટનુ લાકડુ, તેનું ચૂર્ણ કરીને તે ચૂર્ણ ભાગની પેઠે ખુબ વાટવું. પછી તેની વાટેલી લુબદીમા પીવાય એટલુ પાણી તથા થોડુ મધ મેળવીને શરબત જેવુ બનાવીને પીવુ.

૧૧ ગુલાબના ફુલ, ધોળી દ્રાક્ષ, વરીયાળી, ધાણા, એલચી, મરી અને ભાગના પાદડા, સર્વે પાવલી પાવલી ભાર તેને પાણીમા ભાગની પેઠે વાટી લુબદી કરીને તેમા પાણી ઉમેરીને લુગડેથી તે પાણી છણી લઈ તેમા થોડુ દુધ મેળવીને પીવુ

ભૂખ—ખરી ભૂખ લાગી હોય, છતા વિલબ કરવાથી અને ભૂખને મારવાથી શરીર અશક્ત બને છે, અને દરદો થાય છે. શરીર તુટે, પગ તુટે, ચક્કર આવે, આખે અધારા (તમ્મર) આવે, શરીર દુબળુ પડે, ઈત્યાદિ લક્ષણો થાય છે, અને વારવાર એમ કરવાથી શરીરને ક્ષયના જેવો ઘસારો લાગે.

ઉપાય—૧. ભૂખનો ઉપાય ભોજન—પણ બહુ ભૂખ વેડયા પછી એકદમ અકરાતીયાપણે ખાનારાઓ ઉલટા વધારે દુખી થાય છે. હલકુ, તરાવટવાળુ, ગરમાગરમ, અને થોડા પ્રમાણનુ ભોજન કરવું, અર્થાત પચવામા ભારે કે મોટા જથામા અકરાતીયાપણે જમવુ નહિ. વળી નિયમિત ભોજન કરવુ

સૂચના—અપવાસ કરવાથી પણ શરીર દુબળુ થાય છે. પણ જેઓ નિયમિત અપવાસ કરનારા છે, તેમના શરીર દુર્બળ થતાં નથી.

જેઓ નિયમિત જમે છે અને નિયમિત અપવાસ પણ કરે છે, તેઓ નિયમનો ભગ કરીને વારવાર અનિયમિતપણે ભૂખને મારે અને વળી મળે તો વધુ ખાઈ લે, તેઓનાં શરીર બગડે છે.

ઉંઘ—ઉઘ એ સ્વાભાવિક વેગ છે, અને શરીરના રક્ષણ તથા પોષણ માટે ઉપયોગી છે. માણસને નિત્ય આરામની જરૂર છે, અને ઉઘથી ઘણો આરામ મળે છે. પણ ઘણા લોકો ઉઘ વેચીને ઉજાગરા કરે છે, નાટકો તથા સીનેમેટોગ્રાફ, તમાસા, રાતનુ ભટકવુ, અને રાતની નોકરી, એ સર્વ ખરી ઉંઘનો અટકાવ કરે છે વારવાર ઉજાગરા કરવાથી ઘણી ખરાબી થાય છે આખ તથા માથામા ભાર, મોહ (બેભાનપણું), સળેખમ, અગ દુખે, આળસ આવે, મગજના જ્ઞાનતતુઓ નમળા પડે, અને આખો પણ નબળી પડે.

ઉપાય—૧. ખૂબ ઉઘ લેવી, અને ઉજાગરા કરવા પડે એવી રીતે ભટકવાની રીત છોડી દેવી.

૨ રાતની વખતે ચા, કૉફી, દારૂ, વગેરે નઠારી ચીજો પીવાની આદત છોડી દેવી, કેમકે તે ચીજો ખરી નિદ્રાને ખલેલ પહોચાડે છે.

૩. સુતી વેળાએ પગના તળીયામા તલનુ તેલ ઘસાવવુ.

૪ ઉઘ ન આવતી હોય તો પીપરીમૂળના ગઠોડાનુ ચૂર્ણ જુના ગોળમા મેળવીને ખાવુ.

૫. સુતા પહેલા ત્રણ કલાક અગાઉ જરા નિશાવાળી ચીજ લેવાથી ઉંઘ આવી જશે. ભાગનો ઉપયોગ કરવો, પણ માફકસર—ઉઘ ગઈ હોય તે લાવવા માટે આવી ચીજો લેવી

ઉધરસ—ઉધરસ અથવા ખાસી—એટલે ગળામા તથા ફેફસામા કાઈ વિકાર થવાથી તે સ્થળોમા કાઈ ક્ષોભ, ગરમી કે વરવરાટ થઇને ખોંખો કરતો અવાજ કરવો પડે તે. આવી રીતે ખાસી આવે, એટલે ખોંખો થાય, તેને અટકાવવુ નહિ. તેનુ કારણ હોય તે અટકાવવું,

પણ ખોખોં થાય તેતો સ્વાભાવિક રીતે થાય છે, માટે તેનો અટ-કાવ કરવો નહિ. ઉધરસ અટકાવવાથી ઉધરસ વધે છે, હેડકી થાય છે, અરૂચિ, હૃદયનો રોગ ઇત્યાદિ દરદો થાય છે.

ઉપાય—૧. ઉધરસના દરદના ઉપાયો કરવા. બહુ બીડી પીના-રાઓ, બહુ ગરમ ખાનારાઓ તથા ગરમીના દરદવાળાઓના ગળાની બારી પાકી આવે છે, કાકડો તથા પડજીભ સુજી આવે છે અને તેથી વારવાર ખોખો થયા કરે છે. જ્યા સુધી તેનુ કારણ દૂર ન થાય ત્યા સુધી તે ખોખો દૂર થાય નહિ

૨. જેઠીમધનુ મુળીયુ ખાડી ઉકાળીને તેની ચા કરીને પીવી.

૩ સિતોપલાદિ ચૂર્ણ ઘી તથા મધમા ચાટવુ.

૪. લવિગ મોમા રાખવુ, અથવા કાથાની કટકી મોમા રાખવી અથવા બહેડાની છાલ મોમા રાખવી.

૫. દુધને ગરમ કરી તેમા હળદર તથા ઘી મેળવીને પીવુ.

૬. અરડુસીનો રસ કાઢીને મધ મેળવી પીવો.

૭. આદુનો રસ મધ મેળવી પીવો.

૮. પીપરનુ ચૂર્ણ અકેક બબે વાલ, મધ મેળવીને ચાટવુ

૯. એજ રીતે જેઠીમધનુ ચૂર્ણ મધમા ચાટવુ.

૧૦. શરદીની ઉધરસ હોય તો શરદીના ઉપાયો કરવા, ગર-મીની ઉધરસ હોય તો ઠડા ઉપાયો કરવા, ઉધરસ બહુ હેરાન કરતી હોય તો અફીણ શેકીને મોમા રાખવાથી અથવા બાજરીના દાણા જેટલુ ખાવાથી ઉધરસ દબાય છે.

શ્વાસ—શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા તો નિરતર ચાલ્યા કરે છે અને તે પુખ્ત નિરોગી માણસને એક મીનીટમા ૨૦ શ્વાસ ચાલે છે. પણ કાઈ દરદ થવાથી કે ફેફસામા કે શ્વાસનળીમા બીગાડ તથા સોજો થવાથી પુરા શ્વાસ નહિ લેવાયાના કારણથી વારવાર શ્વાસ લેવો પડે છે,

અર્થાત્ શ્વાસ લેવાની ક્રિયા વધારે જોરમા તથા પીડા સાથે થાય છે. દરદના કારણથી પણ શ્વાસોશ્વાસ જોરથી લેવાની ફરજ પડે છે, તેથી તે કુદરતી ક્રિયા છે, માટે શ્વાસ લેવાની ક્રિયાનો અટકાવ ન કરવો. ઉપાય એટલોજ કરવો કે જે કારણથી શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા વધેલ હોય તે કારણ દૂર કરવુ, પણ શ્વાસોશ્વાસનો અટકાવ કરવો નહિ. શ્વાસ અટકાવવાથી શ્વાસનુ દરદ ઉલટુ વધે છે, ગોળાનું દરદ થાય છે, હૃદયનો રોગ થાય છે, અને મોહ થાય છે.

ઉપાય—૧. શ્વાસને કદી પણ રોકવો નહિ, મહેનતથી અને દોડવાથી બહુ શ્વાસ ચડી આવે ત્યારે શ્રમના પ્રમાણમા શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ચાલે તે ચાલવા દેવી અને વિશ્રાંતિ લેવી. હદપાર મહેનતનુ કામ કરવુ નહિ.

૨. વૈદક નિયમ પ્રમાણે તથા વૈદક સલાહ પ્રમાણે શ્વાસ એટલે દમ રોગના ઉપાયો કરવા, વળી શ્વાસના ભયંકર દરદમા સાધારણ ઉપાયો અસર કરી શકતા નહોય ત્યારે શાસ્ત્રીય ઉપાયો કરવા, જેમકે સિતોપલાદી ચૂર્ણ, હરડેનો અવલેહ, શ્વાસ કુઠાર, દ્રાક્ષાસવ, દ્રાક્ષાવલેહ, વગેરે.

૩. સુઠ, મરી તથા પીપરની ભુકી જુના ગોળમા મેળવીને ચાટવી.

૪. સરસીયુ તેલ જુના ગોળમા મેળવીને તે ગોળ ચાટવો.

૫. શ્વાસ રોકવાથી જે જે દરદ થાય તે તે દરદમા બતાવેલા ઉપાયો કરવા

બગાસું—બગાસુ આવે તેને રોકવુ નહિ. છીંકને રોકવાથી જે દરદો થાય છે તેજ દરદો બગાસુ રોકવાથી પણ થાય છે.

ઉપાય—બગાસા રોકવાથી કોઈ મોટું દરદ થતું નથી, એટલે તેના ઉપાયોની જરૂર નથી, કેમકે બગાસાં કાંઈ વારવાર આવતા નથી, તોપણ જ્યારે સ્વાભાવિકપણે આવે ત્યારે તેને અટકાવવાથી

શરીરને બેચેની થવી જોઇએ. આરામ લેવો. શરીરને પથારીમા આળોટાવવુ અને વાયુના એટલે વાતહર ઉપાયો કરવા.

આંસુ—અથવા રોવું રોકવાથી પણ નુકસાન છે. પોતાનુ કોઇ અતિ વ્હાલુ સબંધી મૃત્યુ પામે, અથવા કોઇ મોટી આફ્ત આવતા છાતી ભરાઇ આવે, તે વખતે રડવાનો જે સ્વાભાવિક વેગ આવે તેને ખાલી કરવો, લોકલાજથી દાબી રાખવાથી હાનિ છે. બાળકોને ધમકી આપીને અથવા માર મારીને રોતા અટકાવવા, તે પણ સારૂ નથી. તેઓ જે કારણથી રોતા હોય તે કારણ દૂર કરવુ, પણ તેમના રોવાનુ કે દરદનુ કારણ દૂર ન કરવુ અને સ્વાભાવિક રીતે તેમને રોવુ આવતુ હોય તે પરાણે માર મારીને અટકાવવુ, તે તો કુદરતની સામે થવા જેવુ છે. આસુ તથા રોવુ અટકાવવાથી આખમા તથા માથામા દરદ, છાતીમા દરદ, સળેખમ અથવા પીનસરોગ, અરૂચિ, ગુલ્મ, ઉન્માદ, અપસ્માર, એવા ભયકર રોગ પણ વખતે તેમાથી થઈ આવે

ઉપાય—૧. રોવાનો આવેલો વેગ એકાતમા જઇને ખુબ જોરથી રોઇને કાઢવો.

૨ રોયા પછી એક સારી નિદ્રા લેવી.

૩. થોડો દ્રાક્ષાસવ પીવો, અથવા ટેવ હોય તો ભાગનુ શરબત બનાવી પીવુ.

૪. મનને આનદ મળે એવી તજવીજ કરવી. મનને પ્રિય લાગે એવી કથા—વારતા સાભળવી, ગાવુ અથવા ગાયન સાભળવુ, અને મનને આનદ આપે એવા મિત્રો સાથે રહેવુ.

ઉલટી—ઉલટી આવતી હોય તેને કદી પણ અટકાવવી નહિ. ઉલટીદ્વારા હોજરીમાથી જે વસ્તુ બહાર પડવાની છે, તે વસ્તુ શરીરમા રહે તો ઝેરનુ કામ કરે, એમ નિશ્ચય માનીને કુદરતની પ્રેરણાથી

હોજરી જે વસ્તુને બહાર ધકેલે તે વસ્તુને બહાર નીકળવા દેવી, એટલુજ નહિ પણ તે જલદી નીકળે એવો પ્રયાસ પણ કરવો, જેમકે ગળામા આગળા ઘાલીને પણ ઉલટીને ખુબ થવા દેવી. એક માખી-નોજ દાખલો લો. ખોરાક સાથે માખી ચવાઇને કે આખી પેટમા જાય છે. માખીનું ઝેર ઘણું સખ્ત છે. એ ઝેર ખાધેલા જેટલા અનાજમા મળેલુ હોય છે તે બધું અનાજ ઉલટીમા બહાર નીકળે છે ત્યારેજ ઉલટી બધ થાય છે, અને સુખ પણ ત્યારેજ થાય છે. એમ દરેક પ્રકારની ઉલટીને માટે સમજવુ. કેટલીકવાર ઉલટીમાં લોહી તુટી પડે છે, અને એ લોહી જવાથી હાનિ છે ખરી, તો એવી ઉલટીના કારણનો તાબડતોબ ઉપાય કરવો, બરફ ખૂબ ચૂસવો, પણ ગળા સુધી આવેલો અનાજનો કે લોહીનો કોગળો પાછો ઉતારવો નહિ, તેને તો બહાર કાઢીજ નાખવો. ઉલટી આવતી હોય છે તેને કેટલાક મરી, તજ, વગેરે તેજાનાની વસ્તુ ખાઇને અટકાવવા પ્રયાસ કરે છે, પણ તેથી લાભ નથી, નુકસાનજ છે. કદાચને આવી કોઇ દવાના જોરથી ઉલટી અટકી જાય છે, તો ઉલટીમા નીકળવાને તૈયાર થયેલો ખરાબ પદાર્થ (અનાજનો બગાડો) પેટમાં રહી જવાથી નુકસાન થાય, એ વાત દેખીતીજ છે. ખરાબ સડેલું અન્ન, કે વિકાર પામેલું અન્ન એ તો ઝેરજ છે, અને તે નીકળે તેમાજ લાભ છે. ઉલટીના વેગને રોકવાથી નીચેના દરદો થાય છે'—કુષ્ટ એટલે ચામડી ઉપર કોઢ વગેરે દરદો, વિસર્પ એટલે રતવાનો ફેલાતો રોગ, ચેળ, સોજા, આંખનુ દરદ, પાડુ, તાવ, ખાંસી, શ્વાસ, હૃદયનો રોગ, ઉલટી વગેરે.

ઉપાય—૧. ઉલટીની દવા લઇને હોજરી તથા આતરડા ચોખા કરવા.

૨. રેચ લેવો, તથા તલના તેલમા સીંધાલુણ મેળવીને તે તેલ શરીરે ચોળવુ.

૩. અપવાસ એટલે એકાદ ટંક લાંઘણ કરવી, અથવા છેક હલકો લુખો ખોરાક ખાવો, હલકી રાબડી કે કાંજી લવણ નાખીને પીવી, ઘી તેલ વગેરે ચીકાસવાળી ચીજો કે મીઠાઈની ચીજોનો ત્યાગ કરવો.

૪. કસરત કરવાથી પણ ફાયદો થાય છે, માટે શરીરને સહન થાય તથા માફક હોય એવી કસરત કરીને ઉલટી બંધ કરવાથી થનારા વિકારોને પરસેવા વાટે કાઢી નાખવા

૫. ગરમ પાણીમા સીંધાલુણ નાખીને તે પાણી ખુબ પીને ઉલટીઓ કરી કોઠાને ધોઈ સાફ કરવો, અગર ડાક્ટર સ્ટમક પંપથી હોજરીને ધુવે છે તે ઉપાય ડાક્ટરની સલાહ લઈ કરવો

૬. કોઠો સાફ થયા પછી થોડા ઘીમા સીધાલુણ મેળવીને ચાટવુ.

૭. હરડેની ફાકી મધમા ચાટવી.

૮. સ્વાદિષ્ટ વાયુહર અને રૂચિકર ચટણીઓ બનાવીને ખાવી.

વીર્ય—વીર્યનો ગેરઉપયોગ ન કરવો, પણ જો વારવાર સ્વાભાવિક વેગ આવતો હોય, એટલે સંસાર સુખની પ્રબળ ઇચ્છા થતી હોય તથા તેથી સ્વપ્નામા વીર્યપાત થઈ જતો હોય તો એવી સ્થિતિમાં વીર્યને કુદરતી રસ્તો આપવો જોઇએ, અને તેથી ઉપચારકો એવા દર્દીઓને પરણવાની સલાહ આપે છે. બ્રહ્મચર્ય પાળીને શુક્રનો અટકાવ કરી શારીરિક માનસિક તથા આત્મિક ઉન્નતિ વધારવી, એ સર્વથા પસંદ કરવા લાયક છે, એવા બ્રહ્મચર્ય માટે યોગ્ય નિયમો પાળવા અને પુરૂષાર્થ કરવો પણ જેનાથી બ્રહ્મચર્ય પાળી ન શકાય, એવા વિકારી અને ચંચળ વૃત્તિના પુરૂષોએ વીર્યનો વેગ વારવાર રોકવો, તેથી તેમને નુકસાન છે. કેટલાક પુરૂષો કૃત્રિમ ઉપાયોથી વીર્ય સ્તંભક દવાઓ ખાઇને વીર્યને અટકાવે છે, તેથી પણ ઘણુ નુકસાન છે, કેમકે જે વેગને પરાણે રોકે છે, તે વેગ ધીમે ધીમે વધુ જોર

કરે છે, અને હાલ ઘણા જુવાનો વીર્યસ્ત્રાવની ફર્યાદો કર્યા કરે છે, તેના અનેક કારણોમા સ્તભન દવાઓનુ પણ એક કારણ મુખ્ય ગણાય છે. વીર્યના વેગને રોકવાથી નીચેના દરદો થાય છેઃ—મૂત્રનળમા પીડા, તેમા સોજો આવે, અગ ભાગે, હૃદયમા એટલે છાતીમા દરદ થાય, અગમા તાવલી ભરાઈ આવે, પેસાબનો કબજો થાય, કોથળીની ગોળીઓમા વીર્ય કે રસ ઉતરીને તે મોટી થાય તથા પીડા થાય, પથરી બધાય, અને એમ કરતા કરતા છેવટ વીર્ય સબંધી અશક્તિ એટલે નપુસકપણું પણ આવે.

ઉપાય—૧. યોગ્ય ખાનપાનથી, યોગ્ય વર્ત્તનથી અને સદ્વર્ત્તનથી મનને શાતિ આપીને વીર્યનો વેગ રોકી શકાય ત્યા સુધી તે રોકવાનો પ્રયાસ કરવો, પણ તેમ ન રોકાય તો તેનો સ્વાભાવિક રસ્તો કરવો, એજ કુદરતી ઉપાય છે, અર્થાત્ પરણેલ હોય તેણે સ્ત્રી સાથે રહેવુ અને પરણેલ ન હોય તેણે સસારી બનવાની તજવીજ કરવી. પણ વીર્યનો રસ્તો કરવા માટે ગેરરસ્તે જઈ નાના પ્રકારનાં દરદોમા ફસાવુ નહિ. ખરાબ રોગવાળી સ્ત્રીઓમા ભટકવુ તેના કરતાં વીર્યસ્ત્રાવનું દરદ ભોગવવુ, તે વધારે પસદ કરવા લાયક છે.

૨ સારા સદાચારી મિત્રોની સોબત રાખવી, વિષયી મિત્રો સાથે કે વિષયને ઉશ્કેરનારા નાટકોમા કે ખેલ તમાસાઓમા જવુ નહિ, વિષયને ઉશ્કેરનારા પુસ્તકો કે નોવેલો વાચવા સાભળવા નહિ, ઉદ્યોગમા મન રાખવુ અને મનને શાતિમા તથા સદાચારમા દોરે એવાં નીતિના પુસ્તકો વાચવા

૩ સાત્વિક ખોરાક ખાવો, કમોદના ચોખા ખાવા, અને દુધ, ઘી, વગેરે શુક્રને વધારનારા પદાર્થો ઓછા ખાવા. બીજો ખોરાક પણ સાદો ખાવો, ગરમ મશાલા ખાવા નહિ.

૪. શરીરે તેલ ચોળવુ, ઉડા પાણીમા જઈ સ્નાન કરવુ, જરૂર

પડે તો બસ્તિનો ઉપયેાગ કરવેા, ઠંડા પાણીની પીચકારી લઈ તપી ગયેલ ધાતુસ્થાનને શાત કરવુ.

૫. બસ્તિ એટલે પેડુનુ શેાધન થાય, શાત થાય, તે માટે બસ્તિ શેાધક ઠંડા પદાર્થો મેળવીને થેાડુ દુધ પીવુ.

પ્રકરણુ ૬ ઠું.

પરચુરણુ ઉપદ્રવેા અને તેના ઉપાયેા.

નાકમાં કાંઇ પેસી જવું-ઉપાય—નાના બાળકોને રમતા રમતા નાકમા ચણેાઠી, ચણેા, વાલ, વટાણા, પેનનેા કકડેા, પાઈ, એવી કેાઇ વસ્તુ નાકના નસકેારામા ભરાઈ જાય છે, આવે વખતે ગભરાઈ નહિ જતા ધીમેથી પણ યેાગ્ય ઉપાયેા કરવા તે નીચે પ્રમાણે.

૧. સારા નસકેારાને આગળીથી દબાવીને દરદવાળા નસકેારાને ઘણા જોરથી છીકવુ, છીંકેા લાવવા માટે તમાકુ સુઘાડવી.

૨. ગગ્મ પાણીની નાકમા પીચકારી મારવી, એટલે પાણીના જોરથી ગયેલી વસ્તુ પાછી ઠેલાશે. પીચકારીની ધાર અદરની વસ્તુ ઉપર નહિ પણ બાજુમા લાગે, એમ કરવુ.

૩. પાણીમા રાઇ નાખીને ઉલટી કરાવવાથી ઉલટીના જોરથી નાકની વસ્તુ પણ નીકળી પડે. ઉલટી આવે તે વખતે મેા બધ રાખવુ જેથી ઉલટીનેા આચકેા મેાથી આવવાને બદલે નાકથી આવી નાકને ધક્કેા લાગવાથી અદરની વસ્તુ બહાર નીકળી પડશે.

૪. એક બારીક વાળાનેા છેડેા આકડાની પેઠે વાળીને યુક્તિ-વડે તે છેડેા નાકમાં એવી રીતે ચડાવવેા કે તે આકડેા અદરની વસ્તુની પાછલી બાજુ જઇને તે વસ્તુને પકડમા લે—પછી તે વાળેા

બહાર ખેંચવો એટલે વાળાના આકડાસાથે તે વસ્તુ બહાર આવશે.

૫. ચીપીઓ અંદર ચડાવી તે વસ્તુ પકડી કાઢવી.

આ છેલ્લા બે ઉપાયોમા વાળાથી કે ચીપીઆના જોરથી અંદરની વસ્તુ ઠેલાઇને વધારે ઉંડી દાખલ ન થાય તેની સભાળ રાખવી.

કાનમાં ગયેલ વસ્તુ–ઉપાયો—કાનમા વારવાર કોઈ ચીજ કે જીવ જંતુ પેસી જાય છે, તે વખતે નીચેના ઉપાયોનો આશ્રય લેવો.

૧. ગરમ પાણીની પીચકારી ધીમેથી મારવી, જેથી પાણીના પ્રવાહ સાથે તે વસ્તુ બહાર આવશે. કાન બરાબર અજવાળે ધરીને અંદરનો રસ્તો જોવો તથા અદરની વસ્તુ નજરે જોઈ પછી તેની બાજુમાં પાણીની ધાર લાગે એવી રીતે પીચકારી મારવી.

૨. નાકની પેઠેજ આકડાવાળો વાળો અદર ચડાવીને તેમા તે વસ્તુ પકડી કાઢવી.

૩. તેલના ટીપા નાખવા અથવા પાણીમા નીમક પીગળાવીને તેના ટીપા નાખવા, જેથી અદર ગયેલ જતુ મરી જશે.

૪. ઉપર પ્રમાણે ઉપાયો કર્યા છતા અદરની વસ્તુ ન નીકળે તો ડાક્ટરની મદદ લેવી. અજ્ઞાન લોકો ઉતાવળા થઇને કાનને સળીવતી ખોતર્યા કરે છે, સળીઓ નાખે છે, સોય કે સોયાના છેડા નાખ્યા કરે છે, અને એ પ્રમાણે કાનને ચુથ ચુથ કરે છે, તેમા ઘણુંજ જોખમ છે. તેથી કાન પાકી આવે છે, સુજી આવે છે, અને વધારે ખરાબી થાય છે

૫. એક પાતળી લાબી સળીના છેડા ઉપર સરેસ લગાવવો, અથવા કાગળ ચોડવાની લાહી લગાવવી, અને તે છેડો ધીમેથી કાનમા મુકવો તથા અદર જે વસ્તુ ગઈ હોય તે વસ્તુને તે ચીકણો છેડો અડે, એવી રીતે મુકીને પા અરધો કલાક રાખી મુકવાથી તે ચીકણા છેડા સાથે પેલી કાનની અદરની વસ્તુ ચોટી જશે. પછી આસ્તે

આસ્તે તે સળી બહાર લેવી, જેથી અંદરની વસ્તુ તે સળી સાથે બહાર આવી જશે.

૬. કાનની આવી ચુંથાચુંથમા બારીક કાનને તકલીફ પડે છે, માટે અંદરની વસ્તુ કાઢ્યા પછી અંદર તલના તેલને જરા ગરમ કરીને ટીપા નાખવા.

આંખમાં ગયેલ વસ્તુ-ઉપાય—આખમા વારંવાર કાઇ કણુ કે જીવજંતુ ભરાઇ બેસે છે-રેલ્વેની મુસાફરીમા આવા કણા બહુ જોરથી આખમા ચોટી બેસે છે. આવે વખતે અજ્ઞાન લોકો આખને ચોળવા માડે છે, એથી પેલુ કણુ વધારે જોરમા ઉડુ પેસે છે માટે આખને ચોળવી નહિ અને નીચે લખ્યા ઉપાયો કરવા.

૧. આખ ઉઘાડીને બારીક રૂમાલની કોર અથવા બારીક બ્રશ અથવા પાસેના માણસે પોતાની જીભ અંદર ધીમેથી ફેરવીને કણુને કાઢી લેવુ.

૨ ઉપલુ પોપચુ ઉચુ કરીને નીચેના પોપચા ઉપર ચડાવીને ધીમે હાથે હલાવવુ એટલે અંદરનુ કણુ નીચેના પોપચાના વાળમાં ભરાઈ જઇ બહાર આવશે.

૩. પોપચુ ઉથલાવીને જોવુ જો અંદર ફોડકી થઈ હોય તો ગરમ પાણીનો શેક કરવો લુગડાનો ગોટો વાળીને પોતાના શ્વાસવડે ગરમ કરીને આખે વારવાર દાબવો. કણુ ચોટેલુ માલમ પડે તો જીભ ફેરવીને ઉપાડી લેવુ.

ગળામાં તથા પેટમાં ગયેલી ચીજ—ઘણી વાર છોકરા પૈસો, પાઈ, કે રમવાની બટન જેવી વસ્તુ મોમા રાખી રમ્યા કરે છે, તે વખતે અકસ્માત તે વસ્તુ ગળામા દાખલ થાય છે અને અંદર ઉતરી જાય છે. **ઉપાય**—

૧. પાઈ, પૈસો, કે એવી સખ્ત ચીજ પેટમા ગઈ હોય તો તે

કાઢવા માટે ખાસ ઉપાયો લેવાની જરૂર નથી. કેટલાક લોકો જુલાબ લે છે, તે ઠીક નથી. ઉલટું, ખોરાક પ્રવાહી નહિ લેતા સખત ખોરાક ખાવો એટલે સખ્ત ઝાડાની સાથે વીંટાઇને તે વસ્તુ હોજરીમાથી આતરડામાં અને ત્યાથી ગુદાવાટે ઝાડાસાથે બહાર નીકળી જશે. પાઇ પૈસો ગળાયો હોય તો ખટાઈ ખાવી નહિ, કેમકે ત્રાબાના પૈસા-સાથે ખટાઈ મળીને જરા ઝેર પેદા કરે.

ચામડીમાં પેઠેલ વસ્તુ-ઉપાય—કાટો, ફાસ, ટાકણી, સોઈ વગેરે ચામડીમા પેસી જાય છે. તેના ઉપાયો—

૧. અદર પેઠેલ કાટો કે ફાસ ચીપીઆના બે છેડામા આવી શકે તો ધીમેથી પકડીને ખેચી કાઢવી. કાટો અથવા બાવળની શુળ આખી ઉડી પેઠી હોય તો તે બહુજ ધીમેથી પણ દૃઢપણેથી સીધી લાઇનમા ખેચી કાઢવી, જેથી અદર ભાગે નહિ પછી જખમ ઉપર મીઠું, હળદર, તથા ગોળ ત્રણેને ગરમ કરીને મારી દઈ પાટો બાધવો

૨. ચીપીઆથી કાટો કે ફાસ નીકળી શકે નહિ તો હજામની નેરણી વડે ખોતરાવી તે ફાસ ઉપડાવી કાઢવી.

૩. હજામ હાજર ન હોય અને ફાસ બહુ ઉડી ન હોય તો સોઈ કે ટાકણીથી આસપાસ ખોતરીને તલનુ તેલ મુકવુ, જેથી થોડા કલાકમા અગર બીજે દિવસે તે કાટો કે ફાસ બહાર ઉપડી આવશે. પછી નખવતી ઉપાડી લેવી. કેટલીક આવી ફાસ કે કાટો અદર રહે છે તો તે પાકી આવીને ઘણુ દરદ કરે છે, માટે ચામડીની અદર પેઠેલી વસ્તુને કોઈ પણ ઉપાયથી જલદીથી કાઢી નાખવામા ગફલત કરવી નહિ.

બહુ પરસેવો થાય ત્યારે શું કરવું?—અતિશય પરસેવો આવવાથી શરીર બહુ નબળુ પડે છે, માટે તેને અટકાવવાની જરૂર છે. કેટલાક દરદોમાં મરણના છેલ્લા લક્ષણ તરીકે બહુ પરસેવો વળે

છે અને શરીર ઠંડુ પડે છે. પણ જો તેનો અટકાવ થાય તો દરદીની જીંદગી કાંઇક લંબાય છે. માટે શરીરમાં ગરમી લાવવાના ઉપાયો કરવા:—

૧. શરીર ઉપરનો પરસેવો કોરા કપડાથી લુછી નાખવો, અને બદન પરસેવાથી ભીંજાયું હોય તો બદલી નાખવું.

૨. કળથીનો લોટ અથવા અળસીનો ભુકો શરીરે ઘસવો.

૩. ગરમ શેક કરવો, ગરમ પાણીના શીશા કે ગરમ પાણીની થેલી શરીરે મૂકીને ગરમી આપવી. પરસેવાની સાથે શરીર ઠંડું પડતું હોય તો

૪ સુંઠના કટકાને નળીયામાં ઘસીને તેનો બારીક લોટ કોરો ને કોરો હાથે પગે ઘસવો, અજમા વાટીને ઘસવા, ડુંગળીનો રસ કાઢીને ચોળવો.

૫. ગરમાળો લાવે એવી દવાઓ પાવી, થોડો દ્રાક્ષાસવ પાવો, આદુનો રસ, ફુદીનાનો રસ અને કાંદાનો રસ પાવો, એકલા કાંદાનો રસ મધ નાખીને પાવો

હેડકી આવ્યા કરે ત્યારે શું કરવું?—હેડકી ઘણીવાર દરદીને બહુ અકળાવે છે, અને સખ્ત માંદગીમાં હેડકી આવે તો તે ભયંકર લક્ષણ ગણાય છે. આવી મરણની હેડકી માટે સાધારણ ઉપાયો કામના નથી, પણ કોઇ માનસિક દોષથી, અથવા પેટની બાદીના દોષથી હેડકી આવે છે, તે ઉપાયથી દૂર થઇ શકે છે

૧. ઝાડાનો કબજો હોય અને પેટમાં ભરાવો હોય તો તેનો તપાસ કરીને સારી રીતે મળનું શોધન થાય–જુલાબ થાય–એવી દવા જલદી આપવી. એક બાઇને સખ્ત હેડકી થઇ હતી–એક મીનીટ પણ હેડકી બંધ નહોતી રહેતી–પેટમાં દોષ હતો, તેથી કડુ અને લીંડીપીપરની ફાકી મોટા વજનમાં આપવાથી ઝાડા થયા અને પેટનો

ઘણો બગાડ નીકળ્યા પછી હેડકી તુરત બંધ પડી હતી.

૨. એકલી લીંડીપીપરનુ ચૂર્ણ બબે ચાર ચાર વાલ મધ મેળ-વીને ચાટવુ.

૩. ધમાસાનો ક્વાથ મધ મેળવીને પીવો

૪. આબળા, પીપર તથા સુઠ સમભાગે, ત્રણ તોલાને પાણીમા ઉકાળીને તેનો ક્વાથ કરી મધ નાખીને પીવો.

૫. નગોડનાં બીનો ક્વાથ પીવો

૬. લસણ ઘીમા ચાટવુ

૭. અડદ તથા હળદરની ભુકી બનાવીને તેની બીડી કરીને પીવી.

૮. હીસ્ટીરીઆમા તથા કોઈ કોઈ પુરૂષને ધાતુ ક્ષીણતાના દોષમા હેડકી જેવુ થઈ આવે છે એવે વખતે હીસ્ટીરીયાનુ કારણ તપાસી ઉપાય કરવો—અને પુરૂષને ધાતુપુષ્ટિના ઉપાયો કરવા.

અકસ્માત બેશુદ્ધિ થાય તો શું કરવું?—જે કારણથી બેશુદ્ધિ થાય તે કારણ શોધી કાઢી તે પ્રમાણે ઉપાયો કરવા—ખોપરીમા ઇજા થઈ અંદરની કોઇ નસ ત્રુટીને લોહી મગજમા વહી જાય, મગજનો કોઈ બીજો વ્યાધિ, મૂર્છા આવે, સર્પનુ ઝેર, અફી-ણનુ ઝેર, દારૂનુ ઝેર, લૂ લાગવી, અતિ ગરમી, અતિ ઠંડી, અતિ ભુખ, વાઇ, હીસ્ટીરીઆ, ઇત્યાદિ ઘણા કારણો છે.

૧. ખોપરીને ઇજા થઈ હોય તો માથા ઉપર ઠંડક કરવી, બરફ મૂકયાજ કરવો અથવા તે ન મળે તો કોરી માટલીનુ ઠંડુ પાણી માથા ઉપર સીંચ્યા કરવુ.

૨. કોઈ બીજા કારણથી મૂર્છા આવી હોય તો પવન નાખવો, અને માથા ઉપર ઠંડક કરવી.

૩. ઝેરનુ કારણ હોય તો ઝેરના ઉપાયો કરવા.

૪. લૂ લાગી હોય તો ઠંડા ઉપાયો કરવા—માથા ઉપર બરફ મૂકયા કરવો.

૫ વાઈ તથા હીસ્ટીરીઆની બેશુદ્ધિમા તે તે દરદના ઉપાયો કરવા.

શરીરે દાહ—અગન ચાલે તો શું કરવું?—શરીરે દાહ ચાલે તો ઠંડા ઉપાયો કરવા જોઇએ, એ દેખીતીજ વાત છે. જો શરીરના ચોકસ એકજ ભાગમા દાહ થતો હોય તો તે સ્થળ ઉપર ઠંડા ઉપાયો કરવા. જો શરીર આખામા દાહ હોય તો બહારના ઠંડા ઉપાયો ઉપરાત અંદર ખાવાના ઉપાયો પણ કરવા.

૧. સુખડ તથા વાળો વાટીને શરીરે ખરડ કરવો.

૨. દશાગ લેપ એટલે વાળો, સુખડ, એલચી, આબળા, કાથો, વગેરેને ગુલાબજળમા વાટીને તેનો લેપ કરવો.

૩ માખણ ચોપડવુ.

૪. ધોયેલ ઘી ચોળવુ.

૫ નવસારના પોતા મુકવા

૬. ગુલાબજળ, લવંડર, કોલનવૉટર, વગેરે ઠંડા સુગંધી પ્રવાહીના પોતા મુકવા.

૭. લીબડાના પાન અથવા આબલીના પાનને ઉકાળી તેથી સ્નાન કરવુ.

૮. અંદરના કારણથી શરીરે દાહ થતો હોય તો અંદરની ખાવાની દવાઓ લેવી.

૯ ગળોને વાટીને તેનુ પાણી કરી અંદર મધ નાખીને પીવું.

૧૦. મધ સાથે પાણી મેળવીને તેનુ શરબત કરી પીવુ.

૧૧. તકમરીયાને પાણીમા પલાળી સાકર મેળવીને તેનો લુઆબ કરી પીવો.

૧૨. બહુફળી મળે તો તેના લુઆબ સાકર નાખી પીવો.

૧૩. બીલાનુ શરબત બનાવીને પીવુ.

૧૪. તાદળજાની ભાજીનો રસ અગર તેના મુળીયાંને વાટીને તેનુ પાણી કરી તેમા સાકર કે મધ મેળવીને પીવો.

૧૫. નવટાક કાચા ચોખાને શેર ૦।। પાણીમા અરધો કલાક પલાળી રાખી ચોળીને તે પાણી કપડેથી ગાળી લઈ તેમા સુખડનો ઘસારો તથા સાકર મેળવીને શરબત જેવુ કરીને પીવુ.

૧૬. ગુલકદ ખાવો. અથવા ગુલાબનુ શરબત, અથવા આબળાનો મુરબ્બો કે આબળાનુ શરબત, એ સર્વ ઠડક કરે છે, માટે જે મળે તેનો ઉપયોગ કરવો.

લૂ લાગે ત્યારે શું કરવું?—તડકામા રખડવાથી લૂ લાગે છે. બાળકોને તેની જલદી અસર થાય છે. લૂ લાગે છે ત્યારે શરીરમા દાહ, માથામા ફેર, ચક્કર તથા તરસ બહુ લાગે અને છેવટ દરદી બેશુદ્ધ બને છે

૧. પિત્તશામક ઠડી દવાઓ આપવી, લીલા આબળાનો રસ મધ નાખીને પાવો.

૨ માથા ઉપર બરફ મુકવો. ઠડુ પાણી કે ગુલાબજળ મુકવુ.

૩ માથા ઉપર ગેરૂ તથા સુખડનો લેપ કરવો.

૪ બોચી ઉપર બ્લીસ્ટર મારવુ અને પગની પીંડીઓ ઉપર રાઇનો લેપ કરવો. આ લેપ બળે ત્યારે કાઢી લેવો

૫. તાવ સખ્ત આવી જાય તો હલકો જુલાબ આપવો, તથા તાવ નરમ પડવા માટે ખડસલીયો, ધાણા તથા દરાખનુ પાણી પાયા કરવુ. ખોરાક છેક હલકો–કાજી, દુધ–ચોખા.

ઉંઘ ન આવતી હોય તો શું કરવું?—ઉઘ ન આવવાના અનેક કારણો છે. માથામા ગરમી ચડી જવી, એ ઉઘ ન આવવાનું મુખ્ય કારણ હોય છે. માટે ઉંઘ ન આવે ત્યારે વિશેષ કરીને

માથાને હલકુ કરવાના તથા માથાની ગરમી કાઢવાના ઉપાયો કરવા. પેટની બાદી તથા અજીર્ણ પણ અનિદ્રાનુ મુખ્ય કારણ થઇ પડે છે. એક બાઇને ઉંઘ નહોતી આવતી. હિસ્ટીરીઆ જેવા ચિહ્નો વારવાર થતા અને તેથી થોડીવાર ખોટી નિદ્રા તથા ઘેન જેવુ લાગતુ હતુ, પણ ખરી નિદ્રા તેને ઘણા દિવસ સુધી આવી નહિ ઉંઘની દવાઓ આપ્યા છતા તેનુ પરિણામ સતોષકારક આવ્યુ નહિ. પણ આતરડાની અદર જે દોષ ભરાઈ બેઠો હતો તે દૂર થયો ત્યારેજ હીસ્ટીરીઆ અને છાતીની ગભરામણ બધ પડયા અને ઉંઘ પણ આવવા લાગી

૧ માથા ઉપર ઠડક રાખવી ઠડા પાણીના કે ગુલાબજળના પોતા મુકવા

૨. જુલાબ આપીને મળનો સારી રીતે ખુલાસો કરવો. ખરાબ ચીકણો બગડેલો મળ નીકળ્યા કરે ત્યા સુધી યોગ્ય જુલાબ આપ્યા કરવા

૩ રાત્રે ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવુ, અને માથા ઉપર ઠડુ પાણી રેડીને પછી સુવુ

૪. ગરમ પાણીમા વાટેલી રાઇ નાખીને પગ ઝારવા અને પછી પગ કોરા કરીને કપડેથી ઢાકવા

૫. પગના તળીયામા ઘી ઘસાવવુ, પગચપી કરાવવી.

૬. દરદીના આગળ સારી સારી વાતો કરવી, તેને આનદ આપવો, અને રાતની વખતે આસપાસ સર્વ પ્રકારની શાતિ રાખવી, તેમ છતા ઉંઘ ન આવે તો પીપરીમુળ બેઆનીભાર તેની બારીક ભુકીમા ગોળ મેળવીને રાતે ચટાડવાથી ઉંઘ આવી જાય છે.

૭. રાતે ચા બીલકુલ પીવો નહિ, ઉંઘની દવાની જરૂર પડે તો વિજયા એટલે ભાગ વાલ ૧ થી ૨ તેની બારીક ભુકી રાત્રે મધમાં ચાટવી, તેથી ઉંઘ આવશે.

૮. રાત્રે ખોરાક ખાવો નહિ, પણ ગરમ દુધ પીને સુવુ.

૯. પીલુડીનાં મુળનો ઉકાળો ગોળ નાખીને પીવો.

કોથળીમાં આંતરડું ઉતરે તો શું કરવું?—કોથળીમાં આતરડુ ઉતરે છે ત્યારે એક તરફની ગોળી વધીને નીચી આવે છે. આંતરડું ઉપર ચડી જાય છે ત્યારે તે ગોળી પાછી અસલ સ્થિતિમાં આવે છે. લોકો તેને આતરડાની ગાઠ (આતરગાઠ) અથવા અતરગળ કહે છે. ખરૂ જોતા તે કાંઈ ગાંઠ નથી, પણ આંતરડું પેડુમાથી નીચે ઉતરી આવવાથી આ દરદ થાય છે. બાળકોને આ દરદ વારવાર થાય છે. સારણના રૂપમા જોર કરે છે, ત્યારે તેનો કોઇ ચોકસ ઉપાય નથી—પટો રાખવો પડે છે. પણ આતરડુ બહુ જોરમા ન હોય અને આતરડુ દરદ વિના ચડ ઉતર થતું હોય ત્યારે તુરત ઉપાયો કરવાથી ઉતરતું અટકે છે.

૧. જુલાબ લઇને નીચેના દ્વાર ખુલ્લા રાખવા, એ સર્વથી સારો ઉપાય છે. એરંડીયુ તેલ તેને માટે સર્વોત્તમ જુલાબ છે, અથવા આતરડું ઉતરે છે, તેનો તે ખાસ ઉપાય છે, એમ કહીએ તોપણ ચાલે, કેમકે એ તેલ આંતરડાના વાયુને દૂર કરીને આતરડાને નીચે આવતું અટકાવે છે. માટે નિત્ય અથવા થોડા થોડા દિવસે એરં-ડીયુ તેલ પીવુ. દુધ સાથે પીવુ, અથવા સુંઠના ઉકાળામા પીવું. મોટા આદમીએ એરડીયુ દર વખતે તોલા. ૨ થી ૩ પીવું અને બાળકોને તેમની ઉમર પ્રમાણે ચા પીવાની નાની ચમચી ૦ાા થી ૧ પાવી, અગર વજનમાં તોલા ૦। થી ૧ ભાર પાવુ.

૨. હરડે અથવા હીમજ અથવા ત્રિફલાની ફાકી રોજ આ-પવી; પાણીમાં અથવા ગોમૂત્રમા આપય તો વિશેષ ઉત્તમ. તે ફાકીનુ પ્રમાણ—મોટી ઉમરનાને માટે તો. ૦। થી ૦ાા અને નાના બાળક માટે એક આનીભારથી બે આનીભાર—આ ફાકીનુ નિત્ય સેવન કરાવવું.

૩. ખોરાક હલકો તથા વાયુ ન કરે એવો આપવો. વાયડી ચીજો બીલકુલ ખાવા આપવી નહિ.

આ ઉપાયો લાબા સમય સુધી ચાલુ રાખવાથી આતરડુ એના સ્થાનમા બેસી જશે અને ફરી ઉતરશે નહિ.

૪ આતરડુ ઉતરતું હોય તેણે બહુ ચાલવુ નહિ, દોડવુ નહિ, બહુ હસવુ નહિ—બનતા સુધી એક સ્થાનમા રહેવુ, અને કાછો મારી રાખવો

પાણીમાં ડુબવુ—પાણીમા ડુબેલા માણસને પાણીમાથી બહાર કાઢયા પછી જો તે મરી ગયો હશે તો શ્વાસની તથા હૃદયની (હાર્ટની) ક્રિયા બધ માલમ પડશે, આખોના પોપચા અરધા બીડાઈ ગયા હશે, આખની કીકી પહોળી થયેલી હશે, જડબા ઠરડાઈ ગયા હશે અને આગળીઓ ટુકી પડી ગઈ હશે. આ બધા મૃત્યુના ચિહ્નો ન હોય અને જીવ હોય તો તેને પાણીમાથી કાઢયા પછી તાબડતોબ ઉપાયો કરવા. આ ઉપાયોમા બે વાત મુખ્ય છે. ૧. શ્વાસોશ્વાસ ચાલતો કરવાની ક્રિયા કરવી. ૨. શ્વાસોશ્વાસ ચાલતો થયો કે શરીરમા ગરમી લાવવાના અને લોહી ફરતું કરવાના ઉપાયો ચાલુ કરવા. ઉપાયો કરવામા વિલબ કરવો નહિ. એક તરફ ડાકટરને બોલાવવા માણસ દોડાવવુ, બીજી તરફ ગરમ ધાબળા તથા કામળીઓ લાવી હાજર કરવા માણસ દોડાવવુ અને તે આવી પહોચે ત્યા સુધીમા પાણીમાથી બહાર કાઢીને તુરત નીચે પ્રમાણે કરવુ —

ઉપાયો:—૧ ભીના કપડા કાઢીને શરીર કોરૂ કરવુ, અને નજીકમાથી ધાબળી કે કામળા કે ધુસા જે કોઈ ગરમ કપડુ મળી આવે તે તેના શરીરે લપેટી લેવુ. ઉની ઉની રાખ શરીરે ચોળવી.

૨. **શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા**—પાસે ભેગા થઈ ગયેલા માણસોમાથી જે ચાલાક માણસ હોય તેણે શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ચાલતી કરવા

માટે નીચે પ્રમાણે કરવુઃ—શ્વાસ નળીમા હવા આવવા દેવા માટે તેનુ મોં તથા નસકોરાં સાફ કરી નાખવા. મો ખુલ્લું કરવું, જીભ બહાર ખેંચવી અને જીભ તથા હડપચી વચ્ચે ચાપ મુકીને ચીકણી પટી મારી જીભને બહાર પકડી રાખવી. છાતી તથા ડોક ઉપરના તગ કપડા ઢીલાં કરવા અથવા પ્રથમ કહ્યા પ્રમાણે કાઢી નાખવા. દરદીને સપાટ સીધી જમીન ઉપર ચતોપાટ સુવાડવો. અને છાતી તરફનો ભાગ જરા ઉચો રખાવવા તજવીજ કરવી. માથા નીચે તથા ખભાઓ નીચે કપડાના કે ગોદડાના વીંટલા મુકવા. શ્વાસની ક્રિયા ચલવનારે માથા આગળ બેસીને દરદીના બે હાથ કોણી ઉપરથી પકડવા અને ધીમેથી પણ ચાલાકીથી તે બે હાથ દરદીનાં માથા સરસા લાવી દબાવવા—માત્ર બે સેકન્ડ સુધી તે હાથ તેના માથા સરસા રાખીને તુરતજ તે બન્ને હાથ પાછા છાતી તરફ લાવીને દરદીની છાતી સાથે ધીમેથી પણ દઢતાથી દાબવા. આ રીતે દરદીના હાથ છાતીથી માથે અને માથાથી પાછા છાતી સાથે વારવાર લેવા, તે એવી ઝડપથી કે એ ક્રિયા ૧ મીનીટમા ૧૬ વખત થાય. આ ક્રિયાથી દરદી સ્વાભાવિક રીતે શ્વાસ લેતો માલમ પડે કે એ ક્રિયા છોડી દેવી અને પછી ગરમી લાવવાની ક્રિયા કરવી.

૩. **ગરમી લાવવાની ક્રિયા**—દરદીને ધાબળી કે કામળામા લપેટવો, અથવા ગરમ ગરમ રાખ મળે તો તે રાખમાં તેનુ શરીર ભાળવુ. (આસપાસ રાખનો થર દેવો—તેથી હુફ વળે). તેના હાથ પગ નીચેથી ઉપર તરફ ચાપવા ચોળવા, ગરમ ફલાલીન, ગરમ પાણીની બાટલીઓ, ગરમ પાણીની રબરની થેલી, ગરમ ઇટો, જે મળે તેવડે શરીર ઉપર શેક કરવા મંડી જવુ. મુખ્ય કરીને કલેજા પાસે પેટની પીપડી આગળ, ખભા, જાગ, પગની પિડીઓ, પગના તળીયા, એ ભાગોને શેક આપવો. શ્વાસ ચાલતો થયા પછી શરીરમા ગરમાળો

લાવવા સારૂ ચા કે કૉફીનો એકાદ ચમચો પાવો, કે દ્રાક્ષાસવ પાવો. દરદી ઉંઘે તો ઉંઘવા દેવો.

૪. શ્વાસોશ્વાસ ફરી બધ પડતો માલમ પડે તો છાતી ઉપર તથા બે બગલો નીચે પાસળીઓ ઉપર રાઈના પ્લાસ્ટરો મુકવાં, જેથી ગરમી આવીને શ્વાસ ચાલતો રહેશે.

લચકના ઉપાયો—૧. અશેળીઓ બાફી ખદખદાવીને લચકના દુખાવા તથા સોજા ઉપર બાધવો. ૨. આબાહળદર, સાજીખાર, તથા મેદાલકડી ત્રણે સરખે વજને લઈ બારીક ખાડી પાણીમા ખદખદાવીને તેનો ગરમાગરમ લેપ કરવો ૩. આવળના પાન બાફીને બધાણ કરવુ. ૪. વિલાયતી કે દેશી દારૂના પોતા મુકવા, બ્રાંડી લગાવવો ૫. શેશ ગુદરનો કે ગુગળનો લેપ કરવો. ૬. લચક ઉપર મજબુત પાટો મારવો અથવા સજ્જડ ચોટી બેસે એવો ચીકણો લેપ મારી રૂ વીંટવુ અને લચકવાળા અવયવ ઉપર કોઈ પણ પ્રકારે જોર ન આપવુ ૭. લચક જુનો થયા પછી તેના ઉપર તલના તેલનું પોતું મુકી રાખીને છાણાનો શેક આપ્યા કરવો.

ચોટ-મુંઢમાર—શરીરનો કોઈ ભાગ કચરાય, પછડાય કે માર પડે કે ચામડાના સખત દડા જેવી કોઈ કઠણ સખત વસ્તુ જોરથી વાગે અને તે ભાગમા જખમ નહિ પડતા માત્ર સુજી આવે તથા કાળુ લોહી જામી જાય, તેના **ઉપાયો**—૧. ઠડા પાણીનુ પોતુ મૂકવુ ૨ સ્પીરીટ તથા પાણી સરખે વજને મેળવીને તેનું પોતું મૂકવુ. ૩. દરદ તથા સોજો હોય તો શેક કરવો. ૪. લચકના ઉપાયો મૂઢ મારમા પણ કામ લાગે. ૫. કદી પાકવા ઉપર આવશે એમ લાગે તો પકાવવાના ઉપાયો કરવા.

પ્રકરણ ૭ મું.

બુદ્ધિ તથા સ્મરણશક્તિ વધારવાના ઉપાયો.

લોકો એમ માને છે કે, "બુદ્ધિ કાંઈ આપણી વધારી વધે નહિ. જન્મથી જેવી બુદ્ધિ કે સ્મરણશક્તિ મળે એવીજ રહે, દવાઓથી કાઈ બુદ્ધિ વધે ?" આમ માનવામા લોકો ભૂલ કરે છે. ખાનપાનનુ એકે એક દ્રવ્ય બુદ્ધિને ભ્રષ્ટ કરે છે, દારૂ બુદ્ધિનો નાશ કરે છે, એ વાતને માનો છો કે નહિ ? સૌ માનો છો. જો દારૂથી બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ થાય છે, તો બુદ્ધિમા સુધારો થાય, એવા દ્રવ્યો કેમ ન હોઈ શકે ? એવા સેંકડો દ્રવ્યો કુદરતે પેદા કર્યાં છે. આપણે આપણી અક્કલ વાપરીને એવા દ્રવ્યોનો શોધ કરીએ તથા વાપરી જોઇએ તો ખાત્રી થાય. જેમ રેચ કરનારી દવાઓ છે, જેમ ઝાડો બધ કરનારી દવાઓ છે, તેમજ બુદ્ધિને બગાડનારી તેમજ બુદ્ધિને સુધારનારી પણ દવાઓ છે.

વળી આર્યવૈદકમાં બુદ્ધિ વધારનારા તથા સ્મરણશક્તિ વધારનારા જે જે પ્રયોગો બતાવ્યા છે, તથા જે જે એક એક વનસ્પતિ બનાવી છે, તે સર્વે ઔષધો ઘણાજ નિર્ભય છે, એટલે કે તે ઔષધોના સેવનથી કદિ કોઈની બુદ્ધિમા બહુ વધારો નહિ પણ થાય, તોપણ તે ઔષધો એકંદર રીતે શરીરમા શક્તિ તથા પુષ્ટિ આપનારા હોય છે; તેનાથી હાનિ તો નથીજ.

ઉપાયો—બુદ્ધિ વધારવાના તથા સ્મરણ શક્તિ વધારવાના ઉપાયો અનેક છે. તેમાં પણ પ્રકારો છે. ૧. સદાચાર, ૨. ખાનપાન, ૩. શોધન અને ૪. ઔષધ.

૧. **સદાચાર**—સદાચારની એટલે સદ્‌વર્ત્તનની બુદ્ધિ ઉપર ઘણી અસર છે.

(૧) શુદ્ધતા તથા સ્વચ્છતા રાખવી. શરીર સ્વચ્છ હોય છે તો મન સ્વચ્છ નિર્મળ રહે છે, અને મન નિર્મળ હોય છે તોજ બુદ્ધિ સારી ખીલે છે.

(૨) બ્રહ્મચર્ય પાળવું–જેઓ યથાર્થ બ્રહ્મચર્ય પાળતા નથી, અને યથેચ્છ વર્ત્તન કરે છે, તેમની મગજશક્તિ નબળી પડે છે, અને તેથી બુદ્ધિ તથા યાદશક્તિ મદ પડે છે. ઘણા વિષયી જુવાનો અરધા પાગલ થઈ ગયેલા તથા સ્મરણશક્તિને પણ ખોઈ બેઠેલા અમે જોયા છે.

(૩) બીજા કેટલાક દુર્ગુણો છે. વ્યભિચાર, ચોરી, કપટ, અસત્ય, વગેરે દુર્ગુણોની પણ બુદ્ધિ ઉપર નઠારી અસર થાય છે.

(૪) ક્રોધ, શોક, લોભ, ઇર્ષ્યા, પણ બુદ્ધિનો નાશ કરે છે.

૨. **ખાનપાન**—ખાનપાનની બુદ્ધિ ઉપર જલદી અસર થાય છે, એ તો બહુ સમજાય એવી વાત છે. ઉપર કહ્યું તેમ દારૂ તથા વ્યસનો બુદ્ધિને જરૂર બગાડે છે. તામસી ખોરાક–બહુ તીખા, બહુ ખારા, બહુ ખાટા ખોરાક લોહીને બગાડે છે, તપાવે છે, અને એજ લોહી મગજને પોષણ આપનારૂ હોવાથી તે બગડેલું તપેલું લોહી મગજને પણ બગાડે છે તથા તપાવે છે, અને બુદ્ધિમા ફેરફાર કરી નાખે છે. માટે:—

(૧) ખાનપાનમા વ્યસનની માદક ચીજોનો કદી પણ ઉપયોગ કરવો નહિ. દારૂ, અફીણ, ગાંજો, વગેરે.

(૨) ખાનપાનમા તામસી દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કરવો નહિ. પૂર્વે બ્રાહ્મણોનો ખોરાક બહુજ સાત્વિક હતો, અને તેથી બ્રાહ્મણો જગત્‌ ગુરૂ તથા પૂજ્યપણાની પદવીને લાયક થયા હતા.

(૩) બુદ્ધિ વધારનાર સાત્વિક ભોજનમા નીચેની વસ્તુઓને મુખ્ય ગણવામા આવી છે:—

ચોખા, દુધ, ઘી, માખણ, મલાઈ, ઘઉં, મગની દાળ, તુવેરની દાળ, સુકો મેવો, લીલા ફળો, અને કેટલાક સાદા શાકપત્ર—આ બધામાં પણ ચોખા તથા દુધની બરોબરી કરનાર એક પણ ભોજન નથી. દુધ ગાયનુંજ.

૩. **શોધન**—શરીરનુ શોધન કરવુ, એટલે શરીરમા ખરાબ મળમૂત્રનો સંગ્રહ ન થવા દેવો. આતરડા બગડેલા હોય તો મગજ પણ બગડે છે અને બુદ્ધિને મદ કરે છે. માટે આતરડા સાફ રાખવા એટલે ઝાડો નિત્ય સાફ રહે એવી તજવીજ રાખવી, તથા બુદ્ધિ વધારનારી દવા ખાવી હોય ત્યારે પણ મળની શુદ્ધિ કર્યા પછી તે ખાવી. શોધનના ઘણા પ્રકાર છે.

(૧) જુલાબ લઇને મળની શુદ્ધિ કરવાથી મગજની શુદ્ધિ થાય.

(૨) નસ્ય એટલે નાક વાટે કોઈ શોધન દ્રવ્ય ચડાવીને બુદ્ધિને નિર્મળ કરવી. આ દ્રવ્યોમા ઠડુ પાણી સર્વોત્તમ છે. કેટલાક યોગી લોકો પણ આ ક્રિયા કરે છે, એટલે નાકેથી પાણી મગજ ઉપર ચડાવીને શોધન ક્રિયા કરે છે. વૈદ્યક શાસ્ત્રમા પણ એ ક્રિયાને એક શોધન ઉપાય ગણવામાં આવેલ છે. પણ તે ક્રિયા કુશળ અનુભવી વૈદ્યની સલાહ વિના ન થાય. આ સિવાય, મગજ ભારે થાય છે, મગજમા કફ જામે છે, અને તેવી સ્થિતિમા આપણી બુદ્ધિ જરા જડ બની જાય છે. તેને માટે આપણે જુદા જુદા નસ્યો અજમાવીએ છીએ. કોઈ જલદ દવાની ચપટી સુંઘીને છીંકો લાવવાની તજવીજ કરીએ છીએ, તે પણ શોધનજ કહેવાય; કેમકે છીંકો આવવાથી મગજ હલકુ પડે છે.

૪. **ઔષધો**—બુદ્ધિ વધારનારાં તથા સ્મરણ શક્તિ વધાર-

નારાં ઔષધો ઘણા છે. થોડી વનસ્પતિઓ આ નીચે આપવામાં આવે છે.

૧. બ્રાહ્મી.	૯. બાવચી.
૨. શંખાવલી.	૧૦. મોચરસ.
૩. વજ.	૧૧. કેતકી.
૪. માલકાકણી.	૧૨. મંડુકપર્ણી.
૫. શતાવરી.	૧૩. ભીલામાં.
૬. ગોરખમુંડી.	૧૪. વાવડીંગ.
૭. ભાંગરો,	૧૫. આંબળાં.
૮. અઘેડો.	૧૬. વિદારીકંદ.

આ એક એક દ્રવ્ય પણ યુક્તિથી સેવન કરવામા આવે બુદ્ધ ખીલે છે. ભીલામાને બુદ્ધિ વધારનાર ગણ્યા છે, તથાપિ તેમાં ફુટી નીકળવાનો દોષ છે, માટે તે કોઈ અનુભવી વૈદ્યની સલાહથી તેની પાસે રહીને ખાવા.

૫. **બીજાં દ્રવ્યો—**

૧. દાડમ	૬. ગાયનુ માખણ.
૨. જવ.	૭. ગાયનુ ઘી.
૩. બથવાની ભાજી.	૮. કાંસાના પાત્રનું ભોજન (સાત્વિક).
૪. મધ.	૯. રસાયન ઔષધો બધાં.
૫. ગાયનું દુધ.	૧૦. હૃદયને હિતકારી બધાં દ્રવ્યો.

ઘી જેમ વધારે જુનું તેમ તેમા બુદ્ધિવર્ધક ગુણ વિશેષ માનવામાં આવ્યો છે. માટે બુદ્ધિવર્ધક પ્રયોગોમા કેટલાંક ઘી બનાવીને ખાવાના પ્રયોગો આપ્યા છે, તેમાં જુનુ ઘી વાપરવું.

બીજા ઔષધ પ્રયોગોઃ—

૬. આંબળાંનું ચૂર્ણ ૨૫૬ તોલા લઇને તેને લીલાં આંબળાના

રસમાં ભીંજવવું; તેની બરાબર ઘી તથા માખણ મેળવવું; લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ ૩૨ તોલા અને સાકર ૬૪ તોલા. સર્વને એક ઘીના રીઢા ઠામમાં અથવા ચીનાઈ બરણીમા ભરી એક વરસ સુધી રાખી મૂકવુ. પછી તેમાથી ખાવુ. ખાવાની માત્રા ખાનારની શક્તિ પ્રમાણે તોલા ૧ થી ૪.

૭. અઘેડાના મૂળ, વજ, સુઠ, વાવડીંગ, શખાવલી, સતાવરી, ગળો તથા હરડે તેનું ચૂર્ણ ઘીમાં મેળવીને ખાવાથી સ્મરણ શક્તિ વધે છે. બે, ચાર, કે છ માસ ખાવુ. ચૂર્ણની માત્રા તોલા ૦। થી ૧.

૮. બ્રાહ્મી, વજ, આસધ તથા લીંડીપીપર તેનું ચૂર્ણ મધમાં મેળવી રાખવુ અને તે ખાવુ. ચૂર્ણનું પ્રમાણ ટકે તો ૦। થી ૦॥, મધ ચાટવા જેવુ થાય એટલુ.

૯. વજ, કઠ, શંખાવલી, તથા (શક્તિ હોય તો) સુવર્ણ એટલે સોનાના વરક–તેનુ ચૂર્ણ કરીને તે ચૂર્ણ બ્રાહ્મીના રસમાં મેળવીને પીવુ. ચૂર્ણ માત્રા તોલો ૦। થી ૦॥, બ્રાહ્મીનો રસ તોલા ૫).

૧૦. કઠ, આસધ, સીંધાલુણ, લીંડીપીપર, મરી, જીરૂ, શાહજીરૂ, સુંઠ, કાળીપાટ, અજમોદ, તથા વજ, તે સર્વ સમાન લઈને તેનું ચૂર્ણ બનાવવું. માત્રા તોલા ૧ થી ૨, અનુપાન મધ તથા ઘી. આ ચૂર્ણ રોજ તોલા ૪ સુધી પણ ખવાય.

૧૧. ગળો, અઘેડાના મૂળ, વાવડીંગ, શખાવલી, બ્રાહ્મી, વજ, સુંઠ તથા શતાવરી, સર્વ સમાન ભાગ ચૂર્ણ કરવુ. ઘીમા ચાટવું. માત્રા તોલા ૧ થી ૨.

૧૨. વજનુ ચૂર્ણ એક માસ સુધી દુધ સાથે, ઘી સાથે કે તલના તેલ સાથે એક માસ સુધી ખાવું. માત્રા તો. ૦। થી ૦॥ આ વજના ચૂર્ણથી મોળ તથા ઉલટી આવે અને વિશેષ ન જીરવાય તો થોડુ થોડું ખાવું.

૧૩. વજ, ગોરખમુડી, સુંઠ, બ્રાહ્મી, લીંડીપીપર, મધ સાથે એકાદ અઠવાડીયુ ખાવાથી બુદ્ધિ ખીલે.

૧૪. વજનુ ચૂર્ણ કરીને તેમા લીલા આબળાનો રસ મેળવી એક દીવસ ઘુટવુ. પછી તે સુકવીને ચૂર્ણ શીશીમા ભરી રાખવું. તેમાથી ચૂર્ણ તો. ૦ાા જોઇએ એટલુ ઘી મેળવીને ચાટવુ.

૧૫ વજ તથા બીલીના મૂળનુ ચૂર્ણ તથા સોનાના વરખ એ ત્રણને ઘીમા ચાટવા. ચૂર્ણની માત્રા તોલા ૦ાા થી ૧, સોનાના વરક શક્તિ પ્રમાણે થોડા પણ નાખી શકાય.

૧૬. સુઠ, મરી, પીપર, હરડે, બહેડા, આબળાં, ધાણા, અજ-વાન (યવાની) શતાવરી, વજ, બ્રાહ્મી, ભારગી–સર્વ સમભાગ. ચૂર્ણ ઘીમા સેવન કરવુ. આ ચૂર્ણ બાળકને ખવરાવવાથી બુદ્ધિ તથા વાચા ખીલે. ચૂર્ણનુ પ્રમાણ ટકે ઉમરના પ્રમાણમા બેઆની ભારથી પાવલી ભાર, અથવા બાળક મોટી ઉમરનો હોય અને ખાઈ શકે તો તોલો ૦ાા પણ અપાય.

૧૭. વરધારાના મૂળને બારીક ખાડીને લીલી શતાવરીના રસની ૭ દિવસ સુધી ભાવના દેવી, એટલે રોજ રોજ તાજો રસ નાખીને ઘુટવુ તે ચૂર્ણ સુકવીને રાખી મુકવુ. ઘી મેળવીને ખાવું. માત્રા ટંકે તો. ૧

૧૮. વીદારીકદનુ ચૂર્ણ તો. ૬૪, પીપરનુ ચૂર્ણ તો. ૬૪, વાસકપુરનુ ચૂર્ણ તો. ૧૨૮, ગાયનુ ઘી તો. ૪૦૦, સાકર તોલા ૪૦૦, નવું મધ તો. ૧૨૮ એ સર્વને ઘીના રીઢા વાસણમા કે ચીનાઈ બરણીમા રાખી મુકીને તેમાથી સવારમા ખાનારે પોતાની શક્તિ પ્રમાણમા તો ૧ થી ૪ ખાવુ.

૧૯. આદુ, મોથ, હળદર, બાકુચી, બ્રાહ્મી, વજ, એ સર્વ સમ-ભાગે ચૂર્ણ કરવુ. ઘીમા ખાવુ. માત્રા તોલા ૦। થા ૦ાા.

૨૦. જેઠીમધનું ચૂર્ણ તથા વાસકપુર સમાન ભાગ મેળવીને ચૂર્ણ તો. ૦ાા થી ૧ ટકે પાણીથી કે દુધથી પીવુ.

૨૧. લીંડીપીપરનુ ચૂર્ણ મધ તથા ઘીમા ચાટવુ. ચૂર્ણનું પ્રમાણ ટકે બેઆની ભારથી પાવલી ભાર, ગરમ પડે તો ઓછુ ચાટવુ, દીન ૮ થી ૧૬ ચાટવુ. ગરમ કાંઇ ખાવુ નહિ.

૨૨. (૧) ત્રિફલા એટલે હરડે, બહેડા આંમળા તથા વાવડીંગનું ચૂર્ણ સમભાગે અથવા (૨) ત્રિફલા અને લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ સમાન ભાગે અથવા (૩) ત્રિફલા અને સીંધાલુણ સમાનભાગે આ ત્રણમાનો કોઈ પણ પ્રયોગ ૧ વરસ કરવાથી બુદ્ધિ, બળ, સ્મરણ શક્તિ વધે છે.

૨૩. હલદર, વજ, કઠ, લીંડીપીપર સુઠ, જીરૂ, અજમોદ, જેઠી-મધ, તથા સીંધાલુણ, સમાન ભાગ લઈ તેનુ ચૂર્ણ કરવુ, તે ચૂર્ણ ઘીમા મેળવીને ઘણા દિવસ સુધી નિત્ય ચાટે તો યાદ શક્તિ તથા બુદ્ધિ વધે. માત્રા તો. ૦ાા થી ૧.

૨૪. મરી તથા જેઠીમધ સમાનભાગે ચૂર્ણ કરવુ ઘી સાથે ચા-ટવુ. કઠ સુધરે, સ્મરણ શક્તિ વધે. માત્રા ચૂર્ણ તો. ૦। થી ૦ાા.

૨૫. આસધ, અજમોદ, કાળીપાટ, કઠ, સુંઠ, મરી, પીપર, વરીયાળી, શતાવરી, તથા સીંધાલુણ, સર્વ સમાગ ભાગ અને સર્વના વજનથી અરધી વજ, સર્વનુ બારીક ચૂર્ણ બનાવવુ. પ્રમાણ તો. ૧ પાણી સાથે કે દુધ સાથે, આ ચૂર્ણ પચ્યા પછી જમવુ. સ્મરણ શક્તિ બહુ વધે.

૨૬. હરડે, બહેડા, આબળા, તેનુ ચૂર્ણ ભાગરાના રસમાં પીવું અથવા ઘીમાં ચાટવુ. તે ત્રિફલા એક વર્ષ સુધી સેવન કરવાથી શરીરના વળીયા (ચામડીની કરચોલી) તથા પળીયા (ધોળાવાળ) દુર થઇ બુદ્ધિ તથા શક્તિ ખીલે.

૨૭. બ્રાહ્મી તથા શીલાજીત બંને સમાન વજને મેળવીને મધ તથા માખણમાં ગોળી બનાવવી. ગોળી તો. ૦। ની કરવી. રોજ એક ગોળી સવારમા ખાવાથી બુદ્ધિ વધે.

૨૮. (૧) ત્રિફલા (હરડે, બહેડા, તથા આંબળા), તથા જેઠીમધ, (૨) ત્રિફલા તથા વાસકપુર, (૩) ત્રિફલા તથા લીંડીપીપર, (૪) ત્રિફલા તથા વજ, (૫) ત્રિફલા તથા સીંધાલુણ, (૬) ત્રિફલા તથા લોહભસ્મ, (૭) ત્રિફલા તથા સુવર્ણ (સોનાના વરખ), (૮) ત્રિફલા તથા મધ અને ઘી, (૯) ત્રિફલા તથા સાકર. આ નવમાના દરેક પ્રયોગનુ છ છ માસ સુધી કે બાર માસ સુધી યથાવિધિ સેવન કરવાથી બુદ્ધિ, આયુષ્ય, તથા સ્મરણશક્તિને વધારે છે. લગભગ બધા પ્રયોગો સૌને અનુકૂળ આવી શકે, તેમ છતા રોગ તથા પ્રકૃતિ પ્રમાણે વિદ્વાન વૈદ્યની સલાહ લેવી અને પ્રયોગ ચાલે ત્યાંસુધી સાત્વિક ખોરાકનુ ભોજન કરવું.

૨૯. વાળો, કડુ, દુધી, જેઠીમધ, ચદન, સારીવા, વજ, ત્રિફલા, ત્રિકટુ (સુંઠ, મરી, પીપર), હળદર, દારૂહળદર, પટોલના વેલા, તથા સીંધાલુણ, એ સર્વને પાણીમા વાટીને ચટણી બનાવવી. તેમા ૧૦૨૪ તોલા દુધ તથા એટલુજ ઘી તથા ૩૦૭૨ તોલા શખાવલીનો રસ તે સર્વને એક કલઈવાળા તપેલામા મેળવીને નીચે તાપ દેવો, દુધ તથા શખાવલીનો રસ બળી જાય અને ઘી ઉપર તરી આવે તથા બીજી ચીજોમાંથી પણ પાણીનો ભાગ બળી જવાથી ખરખરી થઈ જાય એટલે ઉતારી લઈ ઘી નીચોવી લેવુ. આ ઘીનુ સેવન કરવાથી જેની જડબુદ્ધિ હોય છે તે પણ બુદ્ધિવાન્ બને છે. લાબી મુદતસુધી ખાવું જોઇએ. ઘીની માત્રા સવારમા તોલા ૧ થી ૪.

૩૦. લીલા આંબળાં, ૧૦૦ લીંડીપીપર; ખાખરાના વૃક્ષને બાળીને તેની રાખ કરવી. રાખમાથી ક્ષાર કાઢવો. આ ક્ષારને પાણીમાં

નાખવો. આ પાણીમાં ઉપલી ચીજો બુડાડવી. જ્યારે આ ચીજો ક્ષારનું પાણી પી લે, ત્યારે તે આબળાં તથા પીપરને છાયામાં સુકવવી. પછી આંબળાંના ઠળીયા કાઢી ફેંકી દેવા. પછી બન્નેને ખાડી ચૂર્ણ કરવુ. તે ચૂર્ણમા ચારગણું ઘી તથા મધ મેળવવુ અને ચોથા ભાગે સાકર મેળવવી. તેને ઘીના રીઢા વાસણમા ભરી તે વાસણ છ મહીના સુધી ભોમા દાટી રાખી મુકવુ. પછી કાઢીને તેમાથી જઠરાગ્નિના બળ પ્રમાણે રોજ સવારમાં ખાવુ અને સાજે સાત્વિક અન્નનું ભોજન કરવુ. આ મોટું રસાયન છે. ખાવાની માત્રા તોલા ૪ થી ૮.

૩૧. આબળાનુ ચૂર્ણ તો. ૬૪ તેને ૧૦૦૦ લીલા આબળાના રસમા ૨૧ દહાડા સુધી ભીંજવી રાખવુ. પછી ફરી તેમા ૬૪ તોલા મધ તથા ૬૪ તોલા ઘી મેળવીને કપડેથી છણી લેવુ. તેમા આઠ તોલા પીપર, અને ૮ તોલા સાકર મેળવીને ઘીના રીઢા ઠામમા નાખી તે ઠામ વરસાદની ઋતુમા રાખના ઢગલામા પુરી દેવુ. વરસાદની ઋતુ ગયા પછી આ ઔષધનુ સેવન કરવુ. તેના સેવનથી વૃદ્ધાવસ્થા દૂર થઈ ૧૦૦ વર્ષની આયુષ્ય થાય.

૩૨. આ સિવાય **ચ્યવનપ્રાશ (જીવન), અભયાદિ રસાયન, બ્રાહ્મીરસાયન, સારસ્વતારિષ્ટ, કુષ્માંડપાક, અમૃતભલ્લાતક, અગસ્ત્યહરિતકી, લોહરસાયન, ગુગ્ગુલરસાયન, ચંદ્રપ્રભાવટી, શિવગુટિકા, કલ્યાણકાવલેહ, સારસ્વતચૂર્ણ, બ્રાહ્મીઘૃત, ફૂલઘૃત,** ઇત્યાદિ અનેક પ્રયોગો છે, કે જે આયુર્વેદીય રસશાળાઓ તથા ફાર્મસીઓમા તૈયાર પણ મળી શકે, માટે તે મેળવીને યથાવિધિ સેવન કરવુ.

સૂચના—બુદ્ધિવર્ધક પ્રયોગો લાબા સમય સુધી કરવા જોઇએ; અને એ પ્રયોગો કરતા પહેલા જુલાબ લઈને શુદ્ધિ કરવી જોઇએ; તથા પ્રયોગ ચાલુ રહે ત્યાં સુધી ભોજન સાત્વિક અને સાદું લેવું

જોઈએ. આ બધાં ઔષધો વિશેષે કરીને પ્રાતઃકાળમાં એકવાર ખાવાં, અને ખાધા પછી ખરી ભૂખ લાગે ત્યારે જમવુ, અથવા સવારે ઔષધ ખાવુ અને સાંજે ભોજન કરવુ. વળી બ્રહ્મચર્ય પાળવુ, સદાચારથી તથા શાંતિમા રહેવું.

વર્જ્ય એટલે ત્યાગ કરવા લાયક—દારૂ, ગધેડીનુ તથા ઘેટીનુ દુધ, સોપારી (પાનના બીડા સાથે જરા જરા ખાવી, પણ એકલી સોપારી નુકસાન કરે છે). નાગરવેલના પાન ઉપરના રેસાઓ—માંસ; કામ, ક્રોધ, શોક, મોહ, દ્વેષ, અહંકાર, પારકાના ગુણ ઉપર દોષનો આરોપ, પરનિન્દા, એ સર્વ બુદ્ધિનો નાશ કરવાવાળા છે, માટે તેનો પણ ત્યાગ કરવો.

પ્રકરણ ૮ મું.

પુષ્ટી આપનાર ઉપાયો.

પુષ્ટી આપનાર દવાઓ એટલે શુ? લોકો પુષ્ટીને માટે બહુ આતુર હોય છે, એ સ્વાભાવિક છે. આ સૃષ્ટિમા અવતરીને મડદાલ જેવા માંદા અને અશક્ત રહી દુઃખમા દિવસો કાઢવા, તેના કરતા જીવવુ નહિ, એ વધારે સારૂ છે દરેક માણસે આ દુનિયામાં અવતરીને કાંઇ સારૂ કામ કરવાનુ છે, અને તે સારૂ કામ—ઉપયોગી કામ—શરીર તથા મન સારા સશક્ત અને મજબૂત હોય, એટલુ જ નહિ પણ જો તે નિર્મળ હોય, તોજ બની શકે છે. એટલા માટે દરેક માણસે પોતાનુ શરીર પુષ્ટ બનાવવાનો પ્રયાસ કરવોજ જોઇએ.

પણ શરીર પુષ્ટ એટલે કેવુ, અને તે કેવી રીતે બનાવવુ, એ પ્રશ્નો ખૂબ વિચારવા જેવા છે. ઘણા લોકોનો ખ્યાલ એવો છે કે

શરીર જાડું હોય તે પુષ્ટ કહેવાય. આવા ખ્યાલમાં તેઓ ઠગાય છે. ઘણા જાડા માણસો દેખીતા પુષ્ટ છતા તેઓ ખરી રીતે અશક્ત હોય છે, અને પુરૂષાતનમા પણ નબળા હોય છે માટે શરીરની જાડાઈએ કાંઇ પુષ્ટતાનો પુરાવો નથી. જેના શરીરમા ચોખ્ખુ અને જોઇતું લોહી હોય છે, તે માણસો શરીરે ભલે પાતળા હોય છે, તોપણ તેઓ બળમા પુરા હોય છે માટે પુષ્ટતાની સાથે લોહીની નિર્મળતાને સૌથી પહેલી અગત્યતા આપવાની છે. દરેક માણસે પ્રથમ પોતાના શરીરનુ લોહી ચોખ્ખુ રાખવુ જોઇએ જાડા ગોદડા જેવું શરીર હોય, પણ લોહી ચોખ્ખુ ન હોય, અથવા શરીર ઉપર ચરબીના થર જામ્યા હોય, તો તેવુ શરીર બિલકુલ કામનુ નથી.

શરીરના જાડાપણાનો તથા પાતળાપણાનો ખ્યાલ દુર કરવો. શરીરમા યોગ્ય મહેનતનુ કામકાજ કરવાની શક્તિ મગજનુ કામ કરવાની સહન શક્તિ, અને સસારના તથા દુનિયાદારીના સર્વ કાર્યો કરવામા ઉત્સાહ, એનુ નામ શક્તિ તથા પુષ્ટિ છે, એટલુજ નહિ પણ આ બધા કાર્યો કરવાની શારીરિક તથા માનસિક શક્તિ સાથે સારાસાર વિચાર કરવાની સદ્બુદ્ધિ, પુન્યના કામો તરફ ભાવ અને પાપના કામો કરવા તરફ તિરસ્કાર, દયા, ક્ષમા, સત્યતા, તથા પ્રાણીઓ તરફ પ્રેમભાવ, એવી જેમનામા ઉંચા પ્રકારની લાગણીઓ તથા વૃત્તિઓ હોય છે, તેઓનેજ ખરી રીતે બળવાન અને પુષ્ટ ગણવા, બાકી તો શરીરમાં માંસ અને ચરબી ખડકેલી હોય, અને અનેક પ્રકારના પાપોવાળી દુષ્ટ વૃત્તિઓમાં બીજા પ્રાણીઓને દુ ખ દેવામા જેઓ શક્તિ અથવા પરાક્રમ માનતા હોય તેમને '**પુષ્ટ**' નહિ પણ '**પાપી**' માનવા જોઇએ.

એટલા માટે, શરીરે પુષ્ટ થવાને ઇચ્છનારાઓએ અથવા પુષ્ટિની દવાઓ ખાનારાઓએ '**પુષ્ટી**' **એટલે શું** તે બરાબર સમજવુ જોઇએ.

ઘણા લોકો પુષ્ટી માટે નકામા ફાંફાં મારે છે. શરીર અનેક પ્રકારનાં દરદોથી ભરેલું હોય, લોહી બગડેલું હોય, મગજ ખરાબ થયુ હોય, આતરડા નબળા હોય, પાચનશક્તિ ખરાબ થયેલી હોય, અને મળ-મૂત્રના સ્થાનો સડેલાં હોય, એવી સ્થિતિમા પણ હજારો જુવાનો શક્તિની અને ધાતુપુષ્ટીની દવાઓ પાછળ પૈસાની ખરાબી કરે છે, કેમકે શરીરમા જ્યા સુધી ઉપર પ્રમાણે દરદો હોય છે અને લોહી તથા ધાતુને બનાવનારા સચાઓ બગડેલા હોય ત્યા સુધી એ પુષ્ટીની ગોળીઓ ખરો લાભ તો નથીજ આપતી પણ ઘણીવાર ઉલટુ નુક-સાન કરે છે. હાલમા સેકડે નવાણુ માણસો પુષ્ટીની દવાઓ અક્કલ વેચીને ખાય છે, અને સેકડે નવાણુ વૈદ્યો અને ધાતુપુષ્ટિની ગોળી-ઓના ઇજારદારો તેમને આખો વીચીને આપે જાય છે ! આટલી વાત સમજ્યા પછી પુષ્ટીની દવાઓનો વિચાર કરીએ.

૧. પુષ્ટીની દવાઓ લોહીને બગાડનારી નહિ હોવી જોઇએ.
૨. પુષ્ટીની દવાઓ લોહીને તપાવનારી નહિ હોવી જોઇએ.
૩. પુષ્ટીની દવાઓ મગજને ભમાવનારી નહિ હોવી જોઇએ.
૪. પુષ્ટીની દવાઓ એકદમ ગરમી લાવનારી નહિ હોવી જોઇએ.
૫. પુષ્ટીની દવાઓ ઝેરી, મદકારી, કે વિકારી નહિ હોવી જોઇએ.

ત્યારે પુષ્ટીની દવાઓ કેવી હોવી જોઇએ ?

૧. પુષ્ટીની દવાઓ લોહીને ચોખ્ખું કરનારી હોવી જોઇએ.
૨ પુષ્ટીની દવાઓ લોહીને શાત રાખનારી હોવી જોઇએ.
૩. પુષ્ટીની દવાઓ મગજને સ્થિર કરનારી હોવી જોઇએ.
૪. પુષ્ટીની દવાઓ ધીમે ધીમે શક્તિ ભરનારી હોવી જોઇએ.
૫ પુષ્ટીની દવાઓ ઝેર, નિશો, કે વિકાર વિનાની હોવી જોઇએ.

જે દવાઓ શરીરમા એકદમ ગરમી લાવે છે, અને તાત્કાલિક બળ બતાવે છે તે દવાઓ કદિ પણ ખરી પુષ્ટિ આપતી નથી. ગરમ

દવાએા શરીરમાં ગરમી તથા એકદમ તેજી લાવે છે, અને તેથી ખાનાર ખુશી થાય છે તથા દવાના વખાણ કરે છે, પણ પરિણામે એ દવાએા શરીરમા જાથુની શક્તિ આપી શકેજ નહિ. આ દૃષ્ટિથી વિચાર કરીએ તેા પુષ્ટીની દવાએાના અત્રે બે પ્રકાર પાડીને તે બન્ને પ્રકારના કાર્યનેા આ નીચે ખુલાસેા કરીએ છીએ, તે ધ્યાનમા રાખવેા.

પુષ્ટીની દવાએા–પ્રકાર ૧ લેા—ગરમ દવાએા–ગરમ દવાથી શરીરમા એકદમ તેજ આવે છે, પણ તેનેા ઉપયેાગ તેા જ્યારે જીંદગી બહુ જોખમમા આવી હેાય, દરદી અતિ ક્ષીણ પડી ગયેા હેાય, નાડી છેક બેસી ગઈ હેાય, શરીર ઠંડુ પડતુ જતું હેાય, અને દરદી ભય ભરેલી સ્થિતિમા આવી પડયેા હેાય, તે વખતે તેને એકદમ ટટાર બનાવવા માટે, તથા બીજા યેાગ્ય ઔષધેા આપવાનેા સમય મળે, માટે જ આવી ઉત્તેજક ગરમ દવા આપવાની જરૂર પડે. દરદના સખ્ત હુમલારૂપી પુરમા દરદી ચાલ્યેા જતેા હેાય તેને બચાવી લેવા પુરતીજ ગરમ દવા આપવી, પછી નહિ.

પુષ્ટીની દવાએા–પ્રકાર ૨ જો—શાંત અને ધીમે ધીમે અસર કરનારી પુષ્ટીની દવાએા–જે લેાકેા પુષ્ટીની દવાએા ખાનારા હેાય છે તે કાંઈ ભયકર માદગીમા કે મરણની પથારીમા હેાતા નથી, પણ જુના દરદેામા તથા જુની અશક્તિથી પીડાતા હેાય છે. એવા લેાકેાના તમામ અવયવેામા ધીમે ધીમે પેાષણ મળે અને સર્વ મર્મસ્થાનેામા સરખી રીતે શક્તિ આવે, એવી શાંત શક્તિની દવાની જરૂર છે, બહુ ગરમ દવા કદિ શરીરને ટટાર કરે છે, અથવા પાચનક્રિયાને ભડકાવી દે છે તેા મગજમાં એકદમ ગરમી પેદા કરીને નુકસાન કરે છે. એમ, એક અવયવમા કદિ જોમ આપે છે તેા બીજા મર્મસ્થાનને બગાડે છે. માટે પુષ્ટિની દવાએા આ બીજા પ્રકારની ધીમે ધીમે આખા શરીરને

પુષ્ટિ આપનારી હોવી જોઈએ. પુષ્ટિકારક દવાની ખરી વ્યાખ્યા નીચે પ્રમાણે છે:—

"જે દવાઓ અથવા દવાઓના પ્રયોગો શરીરના લોહીને સુધારી વધારીને શરીરના દરેક મર્મસ્થાનમા બળ તથા પોષણ આપે, તથા શરીરમા જે જે તત્વ ઓછુ હોય તે તે તત્વને ભરી આપે તે, "**પુષ્ટીની દવા**' ગણાય. લોહી કમી હોય તો લોહીને વધારે, લોહી પાતળું તથા ફીકુ હોય તો લોહીને સારૂ લાલ બનાવે. લોહી ધાટું ગઠાઈ ગયું હોય ને બરાબર ફરતું ન હોય તો લોહીનુ ઘાટાપણું કાઢી નાખી શરીરમા તે બરાબર ફરતું રહે એવુ બનાવે, માસ વધી ગયુ હોય તો ચરબીને ઓછી કરે, માંસ બહુ ઓછુ હોય તો માસને વધારે, જઠરાગ્નિ મદ હોય તો તેમા પણ બળ આપે, મગજ ખાલી પડયુ હોય તો મગજને પોષણ આપે, ઈત્યાદિ સર્વ ક્રિયાઓ એક સરખી કરીને શરીરમા બળ, ત્સાહ તથા પુરૂષત્વ આપે, અને તેની સાથે શરીરને તથા મનને ઉન્મત્ત ન કરે એટલે બહેકાવે નહિ, પણ મગજની ધારણા શક્તિને સમતુલપણામા રાખે, તેનુ નામ તે "**ખરી પુષ્ટીની દવા**" કહેવાય.

આટલો બધો વિચાર કરીને પુષ્ટીની દવા કોણ ખાય છે? અને આપે છે પણ કોણ ?

પુષ્ટીની દવાઓ અનેક છે. તેમા પાછા ભેદ છે કેટલીક પુષ્ટીની દવાઓ ખાસ મગજને પુષ્ટી આપે છે, ૨ કેટલીક પુષ્ટીની દવાઓ લોહીને પુષ્ટી આપે છે, ૩ કેટલીક પુષ્ટીની દવાઓ જઠરાગ્નિને બળ આપે છે, અને ૪ કેટલીક દવાઓ એવી પણ છે કે જે શરીરના બધા વિકારો—દરદોને દૂર કરી આખા શરીરમા શક્તિ આપે છે. જેમ એક એક વનસ્પતિ કે એક એક દ્રવ્ય આ સર્વ કામ કરી શકે છે, તેમ વિદ્વાનોએ ઘણી દવાઓને સાથે મેળવીને શક્તિની તથા પુષ્ટીની

દવાઓના સેંકડો પ્રયોગો પણ બનાવેલા છે. આ ચારે વર્ગની થોડી ચીજો આ નીચે આપી છે.

૧ **મગજ ઉપર પુષ્ટીની ક્રિયા કરનારી ચીજો**—સોનુ, રૂપુ, (વરક તથા ભસ્મ રૂપે), અભ્રક ભસ્મ, કલઈની ભસ્મ, મોતીની ભસ્મ, અથવા મોતીને ઘુટીને બનાવેલો આટો, ખરો શીલાજીત, બ્રાહ્મી, શંખાવળી, સાલમ, વાસકપુર, વિદારીકંદ, બળદાણા, એખરો, (તાલીમખાના,) આસંધ, વરધારો, કૌચા, અશેળીઓ, ગુંદ, મેથીદાણા, બદામ, કેશર, અડદ, દુધ, ઘી વગેરે,

૨ **લોહી ઉપર પુષ્ટીની ક્રિયા કરનારી ચીજો**—લોહ ભસ્મ, સુવર્ણ માક્ષિક ભસ્મ, ગળો, આબળા, કાચનાર વૃક્ષના મૂળની છાલ, રગતરોહીડાના મૂળની છાલ, સારીવા અથવા સારસાના મૂળીયા, વગેર.

૩ **જઠરાગ્નિમાં જોર આપનારી ચીજો**—કરીઆતુ, કલંભો, કાલીપાટ, કાકચીઆ, લીંબડાની અંતર છાલ, લીંડીપીપર, ઇંદ્રજવ, ચિત્રકમૂળ, ચણુકબાબ, તજ, સુંઠ, મરી, જવખાર, સાજીખાર, વગેરે.

૪ શરીરના વિકારોને મટાડી તથા લોહીને શુદ્ધ કરીને પુષ્ટી આપનારી દવામા—પારો મુખ્ય છે, અને ક્રિયાકુશળ અનુભવી વૈદ્યો રસસિન્દુર, ચંદ્રોદય, આદિ અનેક દવાઓ બનાવે છે, તે દવાઓ તેમને શરીરની સ્થિતિ તથા પ્રકૃતિ બતાવીને તેમની સલાહ પ્રમાણે ખાવી

પ્રકરણ ૯ મું.

મગજને પુષ્ટી આપનાર ઉપાયો.

મગજ એ એક એવુ મર્મસ્થાન છે કે, જેના ઉપર શરીરના આખા સંચાનો અને સર્વ ક્રિયાઓનો આધાર છે, જેથી જે દવાઓ

મગજને પુષ્ટી આપે તે દવાઓ આખા શરીરને પુષ્ટી આપે, એમ પણ કહી શકાય.

વિશેષે કરીને મગજ નબળુ પડે, અને જે મગજની નબળાઇને લીધે, ચિત્તભ્રમ, ગાડપણુ, વાઈ, ખેચતાણુ, હિસ્ટીરીઆ, તથા લકવો થાય, તે સર્વ દરદોમા મગજને પુષ્ટીકારક દવાઓની જરૂર છે. આ સર્વ દરદોના ઉપાયો તો તે તે દરદોમા બતાવેલા છે તે જોવા, પણ આ દરદો થવા ન પામે તેને માટે મગજની પુષ્ટીકારક દવાઓની જરૂર છે, તેમ તે દરદો થયા પછી તેના જીર્ણરૂપમા પણ અપાય.

મગજ ઉપર ગરમી ચડે, લોહીનો જોસ ચડે, અને તેથી દરદી એકદમ બેભાન થઇને પડે છે, તે દરદમા એકદમ પુષ્ટીની દવા આપવાની જરૂર નથી, પણ આવા દરદોમા પણ મગજની ગરમીના તાત્કાલિક ઉપાયો લીધા પછી અને ગરમીનો તાજો હુમલો નરમ પડયા પછી જીર્ણ વિકારરૂપે મગજ ઉપર શરદી ગરમીની અસર રહ્યા કરતી હોય, ત્યારે મગજને તરાવટ તથા પુષ્ટી આપે એવી દવાઓની જરૂર છે મગજની પુષ્ટીના સામાન્ય–સાદા ઉપાયો નીચે પ્રમાણે કરવા.

ઉપાયો—૧. સોનુ મગજની પુષ્ટી માટે સર્વોત્તમ ઉપાય છે, પણ મોઘી વસ્તુ હોવાથી શ્રીમતોજ તેનો ઉપયોગ કરી શકે સોનાની ભસ્મ અથવા સોનાના વરક અથવા સોનુ જેમા પડતું હોય એવી 'સુવર્ણ વસત માલતી' વગેરે દવાઓનુ શક્તિ હોય તેમણે સેવન કરવુ સોનાનો વરક ૦ા થી ૦ાા તેને વાસકપુર સાથે ઘુટીને તે મધમા કે આબળાના મુરબ્બામા કે કોળાના મુરબ્બામા કે જીવનમાં મેળવીને ચાટવુ. એજ રીતે રૂપાના વરકનો ઉપયોગ થાય. મોતી પણ એવીજ રીતે લઈ શકાય.

૨. ગળો, ગોખરૂ તથા આબળા એ ત્રણે વસ્તુનુ સરખે વજને ચૂર્ણ કરીને તે ચૂર્ણમાથી નિત્ય તો. ૦ા ચૂર્ણ, ઘી તથા સાકરમા અથવા

ઘી તથા મધમાં ચાટવું. ઘણા દિવસ આ દવા ખાવાથી મગજ શુદ્ધ થાય છે, મગજનો વિકાર દૂર થાય છે, મગજ સ્થિર થાય છે, અને તેથી ધાતુપુષ્ટી પણ સારી થાય છે.

૩. વિદારીકંદ, વાંસકપુર, બળદાણા, જેઠીમધ, કૌચા, આબળાં, આસધ તથા શતાવરી, વગેરે સર્વે ચીજો એક એક પણ મગજને પોષણ આપનારી છે, તો તે સર્વેને સાથે સમભાગે મેળવીને તેની બારીક ભુકી તો. ૦। થી ૦॥ નિત્ય સવારે સાકર મેળવેલાં દુધથી લેવાય તો મગજ જરૂર પુષ્ટ થાય અને એકંદર શરીર પણ પુષ્ટ થાય.

૪. શંખાવળી તથા બ્રાહ્મીના પાદડા, સાથે થોડા તુલસીના કે બીલીના પાદડા, તેની ચા બનાવીને રોજ પીવાથી મગજ બહુજ નિર્મળ થઇ મગજને સારૂ પોષણ મળે છે.

૫. હરડે, બેડા, આબળા, તથા લીંડીપીપરને ઘી તથા મધમા ઘણા દિવસ સુધી સેવવાથી મગજ ઘણુંજ સારૂ થાય છે, તેની સાથે જરા જરા ચોખ્ખી લોહભસ્મ લેવાય તો વળી વધુ ફાયદો કરે

૬. આબળાનો મુરબ્બો તથા કોળાનો મુરબ્બો મગજની ગરમીને દૂર કરી મગજમાં પુષ્ટી ભરે છે.

૭. આબળા લોહી સુધારવામાં ઘણાજ ઉપયોગી હોવાથી તેમાથી બનતા '**જીવન**'નુ સેવન કરવામા આવે તો તેથી મગજ ઘણુંજ તાજું બને છે, યાદશક્તિ વધે છે, અને મગજની કામ કરવાની શક્તિ વધે છે, અને તે સાથે વીર્ય પણ શુદ્ધ તથા પુષ્ટ બને છે.

૮. દુધીનો મગજ તથા દુધીનો હલવો, કોળાનો મગજ તથા ભુરા કોળાનો મુરબ્બો, કે તેનો પાક, એ સર્વ ચીજો મગજને પોષણ આપનારી છે.

૯. બદામ ચાવવી, બદામનો આથો ખાવો, કે બદામપાક ખાવો, અથવા 'બદામનું જીવન' ખાવાથી મગજને પોષણ મળે છે.

૧૦. અડદના લોટના અડદીયા લાડુ શિયાળામા ખાવાથી મગજ પુષ્ટ થાય.

૧૧. શતાવરી તથા આસધ એ બેનુ સમભાગ બારીક ચૂર્ણ, એટલીજ સાકર સાથે દુધથી નિત્ય ખાવાથી મગજની શક્તિ વધે છે તથા શરીરમા પણ સારી તાકાદ આવે છે.

૧૨. બુદ્ધિ વધારવાના સર્વ ઉપાયો મગજને પણ પુષ્ટ કરે છે

૧૩ દુધ મગજને સારૂ પોષણ આપે છે. માટે ગાયનુ દુધ નિત્ય પીવુ.

વિશેષ સૂચના—મગજ બગડે એવા વ્યસનો અને ગરમ ખાનપાનથી સદૈવ દૂર રહેવુ, એ મગજની પુષ્ટીનો સર્વોત્તમ ઉપાય છે દારૂ, તમાકુ, ગાજો, વગેરે વ્યસનો મગજને અવશ્ય બગાડનારા છે, અતિ ગરમ, અતિ ખાટુ, અતિ ખારૂ, વગેરે તામસી ખોરાક મગજને જરૂર બગાડે છે. અતિ અકરાતીયાપણે ખાવુ, એ મગજને બગાડવાનો સર્વોત્તમ ઉપાય છે ' માટે આવી ખરાબીઓથી દૂર રહેવાય તો મગજની પુષ્ટીના બીજા ઉપાયોની જરૂર જ રહે નહિ.

વળી મગજને નિત્ય ઠંડુ રાખવુ, પગ ગરમ રાખવા, રાત્રે સુતી વખતે બને તેણે પગના તળીયા ઉપર તેલ કે ઘી ઘસાવવુ, નિત્ય ઉત્તમ સુગંધી પદાર્થો સુઘવા, ઉત્તમ સાત્વિક ભોજન કરવુ, અને ઉત્તમ સદાચારના તથા નીતિના વિચારો સેવવા, સજ્જન માણસોની મિત્રતા રાખવી, દુર્જન અને દુષ્ટ માણસોની સોબતથી સારા સદાચારી માણસના વિચારો બગડે છે, તેની મગજ શક્તિ બગડે છે, અને બુદ્ધિ બગડે છે, માટે દુરાચારી માણસોની સોબત કદિ પણ કરવી નહિ.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

લોહી સુધારનાર તથા વધારનાર ઉપાય.

લોહી સુધારનાર દવાઓ ઘણા પ્રકારની છે. જેમકે, ૧. કેટલીક શોધક પૌષ્ટિક છે, ૨. કેટલીક શોધક સારક છે, અને કેટલીક શોધક પિત્તશામક છે, ૩ કેટલીક શોધક શીતળ છે, કેટલીક શોધક ઉષ્ણ છે, વગેરે લોહી સુધારનાર દવાઓને કોઇ શોધક દવાઓના નામથી પણ ઓળખાવે છે. જે દવાઓ શરીરના દોષો એટલે રોગોને કાઢી નાખીને લોહીને ચોખ્ખુ બનાવે તેનુ નામ શોધક લોહી સુધારનાર દવાઓ રેચક હોવી જોઈએ એવો નિયમ નથી. સખ્ત જુલાબની દવાઓ પણ શરીરના બીગાડને કાઢે છે, જેમકે નેપાળો રેચ લાવીને આંતરડાના ખરાબ મળને કાઢી નાખે છે ઉલટીની સખ્ત દવાઓ ઉલટી કરાવીને હોજરીના બીગાડને કાઢે છે—તો પણ એ સખ્ત શોધક દવાઓ લોહી સુધારનાર દવાઓ ગણાતી નથી. જે દવાઓ ધીમે ધીમે લોહી સુધારે અને શરીરમા શક્તિ લાવે તે દવાઓ જ શોધક ગણાય છે. શરીરમાં લોહીના સુધારાની અસર બેમાલૂમ ઘણી ધીમી થાય છે, અને ચોક્કસ સમય પછી લોહીના રજકણોમાં ફેરફાર થઈ દરદીનો વર્ણ ખીલે છે, અને ચામડીમા લાલાશ માલમ પડવા લાગે છે.

જે દરદીઓ લોહી સુધારવાના આ ખરા રસ્તાને સમજતા નથી તેઓ ઘણા ઉતાવળા થઇને ઘણે ઠેકાણે રખડે છે, અને કોઈ ચોકસ સારો ઉપાય લાબા વખત સુધી કરતા નથી. શોધક દવાઓનો ઉપયોગ જીર્ણ દરદમા જ થાય છે, અને તેની અસર માલમ પડતા પહેલાં કેટલાક દિવસ સુધી અથવા એકાદ બે માસ સુધી કે તેથી પણ વધારે મુદ્દત સુધી ધીરજ રાખવી પડે છે.

શોધક પૌષ્ટિક—આ જાતની દવાઓ શરીરના વિકારોને દૂર કરીને શરીરમાં પુષ્ટી આપે છે, જો કે પુષ્ટી તો બીજી શોધક દવાઓ પણ આપે છે, જેમકે આબળાં, ત્રિફલા, કુવાર, વગેરે. પણ આ જાતની દવાઓ મળનુ ધીમુ ધીમુ શોધન કરીને લોહીને સુધારે છે. શોધક પૌષ્ટિક દવાઓમા મુખ્ય અભ્રકભસ્મ, બગભસ્મ, લોહ, શીલાજીત, સોનુ, ત્રાંબુ, સોમલ, હરતાલ, હીંગળો, આસધ, ગુગળ, બ્રાહ્મી, વગેરે છે.

શોધક સારક—આ જાતની શોધક દવાઓ સારક છે એટલે ઝાડો સાફ લાવે છે અને તેની સાથે ખરાબ લોહીને કાઢી સુધારે છે. વિશેષે કરીને આ દવાઓ પિત્તપ્રકોપથી થનારા દરદોમા અપાય છે પિત્તપ્રકોપ થવો એટલે પિત્ત બગડવું, પિત્તનો વિકાર થવો, ચામડી ઉપર પિત્તના વિકારથી થનારા દરદોમા તેમજ દાહવાળા દરદોમા દાહની શાતિ માટે આ જાતની દવાઓ વાપરવી, જેમકે ત્રિફલા, આબળા, હરડે, સોનામુખી, કુવાર, સાટોડી, ઉદરકાની, એરડાના મૂળ, આંબાહળદર, અકોલ, શરપખો, તાદળજાની ભાજી, પટોલના વેલા, વગેરે. ગધક તથા પારો પણ આ જાતના લોહી બીગાડમા ફાયદો કરે છે.

શોધક પિત્તશામક—આ જાતની દવાઓ ચામડી ઉપર દાહ રૂપે થનારા વિકારોને મટાડે છે અને ચામડીના વિકારોને સુધારે છે, જેમકે ખસ, લુખસ, ખરજવા, ઉનાળામા નીકળનારા લાલ તાપોડીયા વગેરે. જેમકે, લીંબડો (અતરછાલ, લીંબોળી તથા તેનુ તેલ), ગળો, મજીઠ, ખેર, કહોળુ, કચ્ચોરો, કઠ, ગળજીભી, વાળો, વગેરે.

કેટલીક શોધક દવાઓ ઉષ્ણવીર્ય એટલે ગરમ તાસીરની છે, છતા તે લોહીને સુધારે છે. આ દવાઓ વિશેષે કરીને વાયુના તથા કફના વિકારમા વધારે ફાયદો કરે છે, જેમકે વાવડીંગ, આકડો, વગેરે.

કેટલીક શોધક દવાઓ ચામડીના જુના સડામા વધુ ફાયદો કરે

છે, જેમકે, બાબચી, છાલ મોગરો, કાળીપાટ, સાતવીણુ વગેરે. ઘણું કરીને મહાદુષ્ટ એટલે રગતપીતના દરદીઓને આ દવાઓ વધુ માફક આવે છે, અને બૃહદ્મંજીષ્ઠાદિ કવાથ વગેરે રક્તશોધક ઉકાળામા આ વસ્તુઓ અપાય છે.

કેટલીક શોધક દવાઓ ધારા, ચાદા તથા જખમો (વ્રણ)ને રૂઝવે છે, અને શરીરની ક્ષીણતાને અટકાવે છે, જેમકે, કાચનારના ઝાડનાં મૂળની છાલ, તેમજ કાટાશેળીઆના મૂળ.

કેટલીક દવાઓ ખાસ લોહીને સુધારે છે, જેમકે ઉપલસરી અથવા સારીવા, રગતરોઇડો, વગેરે.

કેટલીક દવાઓ ગરમી એટલે ઉપદશથી બગડેલ લોહીને સુધારે છે, જેમકે પારો, રસકપૂર.

લોહી સુધારવાના થોડા સાદા ઉપાયો:—

૧. ત્રિફલા એટલે હરડે, બેડા તથા આબળા સમભાગ, તેનુ બારીક ચૂર્ણ સાકર તથા દુધ સાથે ઘણા દિવસ સુધી પીવુ. ત્રિફલા ઠડા પડે તો તેમા ચોથો ભાગ લીડીપીપરનો મેળવવો, સારી શુદ્ધ લોહભસ્મ મળે તો તે પણ જરા જરા ઉમેરવાથી જલદી લોહી સુધરે.

૨ ગળો લીંબડા ઉપરની અગર કોઈ બીજા વૃક્ષ ઉપરની લાવીને તેના આગળી જેવડા કકડા કરીને ૪-૫ રૂપીઆભાર કકડાને છુદીને એક રતલ પાણીમા ઉકાળવા. નવટાક પાણી રાખવુ, તે પાણી ગાળી લઈ તેમા તોલો ૧ મધ નાખીને પીવુ ઝાડો કબજ હોય તો તે ઉકાળામાં એરંડીયુ તો. ૧ થી ૨ નાખવુ, આ ઉકાળાથી શરીરની અદરની ચામડીનો સડો, ગળાની ચાદી, મુખપાક, અન્નનળની ગરમી, આતરડાની અદરના જખમ, ઇત્યાદિ ઘણા કષ્ટસાધ્ય દરદો પણ મટે છે અને લોહી સુધરે છે. આ ગળોના ઉકાળા સાથે થોડો થોડો ગુગળ

લેવાથી વળી વિશેષ ફાયદો થાય છે, કેમકે ગુગળ જંતુનાશક તથા રક્તશોધક છે.

૩. ત્રિફલા, શુદ્ધ ગંધક તથા વાવડીંગ, પાંચે સમાન ભાગે લેવાથી લોહીનુ શોધન થાય અને લોહીમા જંતુ હોય તેનો નીકાલ થતા કોઠો પણ ચોખો થાય.

૪. કાચનાર નામના ઝાડના મૂળની છાલ લાવીને તે રોજ ઉકાળીને પીવાથી શરીરમા પડેલી લોહીબીગાડની ગાઠો તથા ગંડમાળ મટે છે.

૫. એજ રીતે સારિવા એટલે ઉપલસરી અથવા કપુરીમધુરીના મૂળ ઉકાળીને પીવાથી લોહીમા સુધારો થાય છે

૬. ગળો, એરડાનુ મૂળ, તથા અરડુશીના પાન, તે દરેક અકેક તોલો, તેનો ઉકાળો કરીને, તથા જરૂર હોય તો તેમા એરડીયુ નાખીને કેટલાક દિવસ પીવાથી લોહીબીગાડથી થયેલ વાતરક્ત રોગ પણ મટે છે.

૭. ત્રિફળા, દેવદાર, નાગરમોથ, ઉંદરકાની તથા સરગવાનાં મૂળની છાલ, તેનો ઉકાળો કરીને તેમા અકેક વાલ લીંડીપીપર તથા વાવડીંગની ભુકી મેળવીને પીવાથી લોહીમા તથા મળમાં થયેલા જંતુ નાશ પામીને લોહી સુધરે છે.

૮. મજીઠ, હરડે, બેડા, આમળા, તજ, કડુ, દારૂહળદર, ગળો તથા લીંબડાની અંતરછાલ, એ નવ ચીજોનો ઉકાળો પીવાથી લોહી બીગાડ તથા ચામડીના સર્વ વિકારો મટે છે.

૯. ચોપચીની લોહીને સુધારે છે. એકલી ચોપચીની ટકે બે આનીભારથી પાવલીભાર ઘી તથા મધમા ચાટવી અથવા દુધ સાથે પીવી. તેથી લોહી સુધરે છે.

૧૦. ચોપચીની તો. ૧૦, સાકર તો. ૪, અને પીપર, પીપરી-

મૂળ, મરી, લવાંગ, અકલકરો, અજમો, સુંઠ, વાવડીંગ, તજ, એ દરેક તો. ૧, તે સર્વેનુ બારીક ચૂર્ણ બનાવવું. માત્રા તો. ૦।, ગરમ પાણી સાથે લેવાથી ઉપદશની ગરમીને મટાડી લોહી સુધારે છે.

૧૧. લીંબડાના તાજાં સુકા પાન તો. ૪, હરડે તો. ૦।।, આ બળાં તો ૦।।, હળદર તો. ૦।, તેનું બારીક ચૂર્ણ કરીને ખાવું. તેનાથી ફિરંગરોગ એટલે ઉપદશની ગરમી મટે છે.

૧૨. સારસાના મૂળીયા, સારસા અથવા દેશી સારીવા, લીંબડાની અતરછાલ, બાવળની છાલ, શાહતરા, ગોરખમુડી, કમળના ફુલ, અફતીમૂન એટલે અમરવેલ, એ દરેક બબે તોલા અને ચોપચીની ચાર તોલા, એ સર્વેને અરધાપરધા ખાડી તેમા ૩ રતલ પાણી નાખી રાતે ભીંજવી રાખવા. સવારે ધીમા તાપથી ઉકાળીને અરધુ પાણી રહે ત્યારે તે પાણી ગાળી લઈ તેમા ૧।। રતલ સાકર નાખીને મધ જેવી ચાસણી કરવી. માત્રા તોલા ૨, ઉપદશની ગરમી તથા લોહીબીગાડને મટાડે છે.

૧૩. ત્રિફલા તોલા ૩, ઉસ્તખુદુસ તો. ૨, બનપશાનાં ફુલ તો. ૨. અમરવેલ તો. ૦।।, અનીસૂન તો. ૦।।, બાદરજ બોયા તો. ૦।।, ચીત્રકમૂળની છાલ તો. ૦।।, એ સર્વેને ખાડી કપડે ચાળીને ચૂર્ણમા તેનાથી ત્રણગણું મધ મેળવી દવા કાચની બરણીમા ભરી રાખવી. માત્રા તો. ૧ થી ૨. લોહીને સુધારે છે

૧૪. વરીયાળી, સુખડ, ગળો, અમરવેલ, ત્રિફલા, હીમજ, ખડસલીઓ, તથા કસ્તુરી દરેક તો. ૦।, મીઠીઆવળ તો. ૪, ઉસબામગરબી એટલે સારસાના મુળીયા તો. ૧૨, ચોપચીની તો. ૧૨, સાકર તો. ૧૦૦, સાકરની ચાસણી કરીને તેમા બીજી વસ્તુઓનું બારીક ચૂર્ણ મેળવવુ. આને યુનાનીમા ' માજુન ઉશબા ' કહે છે. માત્રા તો. ૧, આ માજુન વિસ્ફોટક, ચાંદી, લોહીબીગાડ વગેરેને મટાડે છે.

૧૫. આ સિવાય લોહભસ્મના યોગવાળી અનેક શાસ્ત્રીય બનાવટો, જેમકે લોહરસાયન, ચન્દ્રપ્રભા; ગુગળના યોગવાળી અનેક દવાઓ, જેમકે ત્રિફલા ગુગળ, કાચનાર ગુગળ, અમૃતા ગુગળ, કેશોર ગુગળ, આ સર્વ દવાઓ લોહીના જુદા જુદા વિકારોને મટાડે છે, તેમજ 'બૃહદ્ મજીઠાદિકવાથ' લોહી સુધારવામા સર્વોત્તમ છે, માટે આ દવાઓ કોઈ પ્રતિષ્ઠિત વૈદ્ય પાસેથી લઇને વાપરવી.

લોહી વધારનાર દવાઓ—લોહી સુધારનાર દવાઓ લોહીને વધારે પણ છે. બન્નેના અર્થમા બહુ તફાવત નથી. તો પણ કેટલીક ખાસ દવાઓ છે, કે જે લોહીના રાતા રજકણોમા વધારો કરે છે, જેમકે, લોહ ભસ્મ, આંબળા (અને તેની '**જીવન**' વગેરે બનાવટો), રગતરોઇડાના ઝાડનાં મૂળની છાલ, સારસાના મૂળીયા અથવા સારિવા (ઉપલસરી), મજીઠ, કાંચનાર, ગળો, વગેરે.

વિશેષ સૂચના—લોહીને સુધારનારી દવાઓ અનેક છે, માટે દરેક પ્રકારમા લોહી કયા પ્રકારથી બગડયુ છે તેનો વિચાર કરીને તે તે પ્રકારમા લાગુ પડે તે દવા વાપરવી. આ સર્વ ઉપાયોમા પરેજી પાળવી જોઈએ, કેમકે લોહી સુધારવાનો મોટો આધાર ખાનપાન ઉપર છે. કેટલીક ખોરાકની ચીજોજ લોહીને બગાડનાર છે, અને કેટલીક ખોરાકની ચીજો લોહીને સુધારનાર છે. માટે લોહી સુધારવુ હોય, એટલે સ્વચ્છ બનાવવુ હોય, તેમણે યોગ્ય દવાના સેવન સાથે ખાનપાન સબધી પણ યોગ્યતા અયોગ્યતાનો વિચાર કરવો, અને વિદ્વાન વૈદ્ય કે ડાકટર એ સબધી સલાહ આપે એમ વર્તવુ. વળી, લોહી એકદમ સુધરતું નથી, માટે ધીરજ રાખીને ઘણા દિવસો સુધી લોહી સુધારનારી દવાઓ ખાવી જોઈએ.

પ્રકરણ ૧૧ મું.

વીર્યવર્ધક ઉપાયો.

વીર્ય શુ વસ્તુ છે અને તે કેવી રીતે પેદા થાય છે, તે જાણવાની જરૂર છે. આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તે પચીને તેમાથી રસ, લોહી, માસ, મેદ, મજ્જા, અસ્થિ અને છેવટ વીર્ય તૈયાર થાય છે, માટે સારા ખોરાક વગર અને ખોરાકનુ યથાર્થ પાચન થયા વગર વીર્ય પ્રાપ્ત થવુ અશક્ય છે.

વીર્ય વધારનાર દવાઓ સાધારણ રીતે આખા શરીરને પુષ્ટી આપે છે. તે દવાઓથી જેમ શરીરના બીજા મર્મસ્થાનોને તેમજ જનનેદ્રિયોને પુષ્ટી મળે છે શરીરની બરાબર સભાળ રાખવામા આવે અને વીર્ય વધારનાર ઔષધીઓ લેવામા આવે તો વીર્યનો ઘણો વધારો થાય છે. વીર્ય વધારનાર દવાઓ ઘણી જાતની છે.—

૧ સામાન્ય આખા શરીરને પુષ્ટી આપી ધાતુને અને વીર્ય સ્થાનને પુષ્ટી આપે છે, તે.

૨. ખાસ ધાતુ વધારનાર દવાઓ જે ધાતુનેજ વધારવાનુ કામ કરે છે.

૩. સ્તભન દવાઓ એટલે વીર્યસ્ત્રાવને અથવા બહુમત્રતાને અને સ્વપ્નામા જતી ધાતુને અટકાવે કે જેથી ધાતુ જવાને લીધે થતી ક્ષીણતા અટકે અને શક્તિ કાયમ રહે. આ દવાની સાથે ધાતુ વધારનાર દવાઓ મેળવવાથી સારો ફાયદો આપે છે.

૪. મૂત્રલ દવાઓ જે મૂત્ર માર્ગના વ્યાધિને શાત કરીને વીર્ય સ્ત્રાવને ઉત્તેજન આપનાર કારણોને અટકાવે છે. અને આવી રીતે જતુ વીર્ય અટકવાથી પણ પુષ્ટીને ટેકો મળે છે.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ધાતુ વધારવાની દવાઓના અનેક પ્રકારો છે તે ઉપરાત એવી પણ દવાઓ છે કે જેને ઝેરી અને તામસી પ્રકૃતિવાળી પણ ધાતુને ઉત્તેજન આપનાર દવાઓ કહેવી જોઈએ. આવી દવાથી કેટલીકવાર નુકશાન થાય છે માટે સાદી અને સાત્વિક દવાઓથી લાભ મળે એજ વધારે નિર્ભય અને ઉત્તમ માનીને અત્રે સાદા અને સાત્વિક ગુણવાળા ઉપાયો આપવામા આવેલા છે.

શરીરમા કોઈ પ્રકારનો દોષ હોય અને ધાતુવર્ધક દવાઓનો ઉપયોગ કરવામા આવે તો લાભ કરતા હાનિ વધારે થાય છે. માટે પ્રથમ જે પ્રકારનો દોષ હોય તે દૂર કરી, શરીરનું શોધન કરીને તથા ખાનપાનનો પણ યોગ્ય ફેરફાર કરીને એટલે સાદો ખોરાક લઈને દવાનું સેવન કરવુ, જેથી દવાનો સારો લાભ થાય કેટલાક વીર્યવર્ધક પ્રયોગોમા ખાસ કરીને શરીરના શોધન માટે નાસ લેવો, જુલાબ લેવો વગેરે શોધનક્રિયા કર્યા પછી દવાઓનો ઉપયોગ કરવો. આમ કરવાથી વધારે સારો ફાયદો થાય છે.

વીર્યવર્ધક ઉપાયો:—

૧. તાજા સુકા આબળાં ખાડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવુ તેને લીલા આબળાના રસની સાત ભાવનાઓ દેવી એટલે સાત દહાડા સુધી રોજ થોડો રસ મેળવી સુકાવા દેવુ અને તેને સૂકવી ચૂર્ણ કરવુ. **માત્રા** તો. ૦)= થી ૦। સુધી સવાર સાજ, સાકરનું ચૂર્ણ અરધુ મેળવી દુધ સાથે પીવુ

૨. આબળાનો રસ, મધ, સાકર તથા ઘી આ સર્વ સરખે વજને એકત્ર કરીને દરરોજ ૩ ૨॥ ભાર ચાટવુ. ઘડપણના, ગરમીના તથા આખના વિકારો દૂર થઈ વીર્યને પુષ્ટી મળે.

૩. સૂકા આબળાનુ ચૂર્ણ તો. ૩૨, તેને લીલા આબળાં ૧૨૫

નો રસ કાઢી ભાવના દેવી. પછી તેમાં મધ તો. ૩, ઘી તો. ૩૨, પીપર તો. ૪, સાકર તો. ૮, મેળવી, ઘીના રીઢા માટલામા ભરી તે માટલાંને ચોમાસામા રાખના ઢગલામા દાટી મૂકવું. ચોમાસાને અંતે કાઢી તો. ૧ થી ૨ સવારે શક્તિ પ્રમાણે ચાટવુ. જમવાનો વખત ચાર કલાક પછી રાખવો. આ પ્રયોગથી લાબા કાળ સુધી જુવાની ટકી રહે, સ્મરણ શક્તિ વધે અને સંપૂર્ણ શક્તિ પ્રાપ્ત થાય.

૪ આમળા, ગળો અને ગોખરૂ એ ત્રણેનુ સમભાગે ચૂર્ણ કરી તો. ૦। થી ૦।। સવારે ઘી સાકરમા કે ઘી મધમાં મેળવી ચાટવુ અને ઉપર દુધ પીવુ. ઘી સાકર દવાથી અડધા લેવા, શક્તિ લાવે, વીર્ય વધારે અને હસ્તદોષથી થયેલ અશક્તિને મટાડી પુરૂષત્વ લાવે છે.

૫. ત્રિફલા, એટલે હરડે, બેડા, આબળા તેનુ ચૂર્ણ તેમા જેઠી-મધનું ચૂર્ણ સમભાગે મેળવી મધ સાથે અગર એકલા દુધ સાથે સવાર સાજ પાવલીભાર લેવુ.

૬. ત્રિફલા, જેઠીમધ, વાસકપુર, પીપર, મધ, ઘી તથા સાકર એ સર્વ સમભાગે સાથે મેળવીને તો. ૧ થી ૨ સવાર સાજ મળીને ખાવુ.

૭. ત્રિફલા, પીપર, સીંધાલુણ, વાવડીંગ, ઘી, મધ, વજ, આ સર્વ ચીજો સરખે વજને લઈ તેમા શક્તિ હોય તો સોનાના વરખ, લોહભસ્મ, બંગભસ્મ, સુવર્ણ માક્ષિક ભસ્મ અથવા અભ્રકભસ્મ આ-માથી કોઇ એક દવાનો પણ ઉપયોગ કરવો. ઉપરની સર્વ દવાઓ મેળવીને સવાર સાંજ બબે આનીભારથી પાવલીભાર ચાટી ઉપર દુધ પીવુ. એક વર્ષ સુધી સેવન કરવાથી બળ, બુદ્ધિ અને યાદશક્તિ વધે છે.

૮. ગોખરૂ તો. ૨ને અધકચરા ખાંડી રાત્રે પાશેર પાણીમા પલાળી સવારે નીચોની પાણી ગાળીને મધ નાખીને પીવુ.

૯. ગોખરૂના છોડમા ગોખરૂ થાય ત્યારે આખા છોડને સુકવી

ચૂર્ણ કરીને લીલા ગોખરૂના રસની સાત ભાવનાઓ દઈને તેમાથી રોજ એકાદ તોલો ચૂર્ણ પાશેર અથવા શક્તિ અનુસાર દુધ સાથે પીવું. આ ચૂર્ણ પચી ગયા પછી પણ દુધ ભાતનુ જ ભોજન કરવુ આવી રીતે આ ચૂર્ણ લગભગ ૨૦ રતલ ખાવામા આવે તો આરોગ્ય, આયુષ્ય, કાંતિ અને પરમ શક્તિ મળે, આ ચૂર્ણ ટકે એક તોલાથી વધતા વધતા આઠ તોલા સુધી પણ વધી શકાય.

૧૦. ગોખરૂ, શતાવરી, એખરો અને બળદાણાનુ ચૂર્ણ બે આનીભારથી પાવલીભાર સવાર સાજ દુધ સાથે લેવુ.

૧૧. ગોખરૂનુ ચૂર્ણ તો. ૧ મધ સાથે ચાટી ઉપર બકરીનુ દુધ પીવુ બે માસ સુધી ખાવુ. અથવા ગોખરૂનુ ચૂર્ણ, ગાયનુ ઘી, સાકર અને મધ સમભાગ મેળવી તેમાથી બે તોલા નિત્ય ગાયના દુધમા પીવુ.

૧૨. ગોખરૂ, એખરો, જેઠીમધ, ગગેડી, બળદાણા દરેક તો ૧ લઈ ચૂર્ણ કરવુ. દુધ શે. ૧ મા પકાવી તેનો માવો થાય, તે ઘી તો. ૫ મા શેકી તેનો દાણો પાડવો; પછી સાકર શે. ૨ાા ની ચાસણી કરી તેમા પેલો દાણો નાખી તેના લાડુ બે બે તોલા ભારના કરવા. અને રોજ સવારે અકેક ખાવો.

૧૩. વિદારીકંદ એટલે ભોંકોળાના ચૂર્ણને તેના જ રસની ૭ ભાવના આપવી અને તે ચૂર્ણમાથી સવાર સાજ બેઆનીભાર ચૂર્ણ સાકર સાથે મેળવી ચાટવુ અને ઉપર દૂધ પીવુ

૧૪ વિદારીકદ, જેઠીમધ, હરડે, આબળા, આસધ, સતાવરી મુશલી વગેરેનુ ચૂર્ણ સવારસાજ બબે આનીભારથી, પાવલીભાર દૂધ સાથે સાકર મેળવીને લેવુ.

૧૫. અડદના લોટનો અથવા તેની દાળનો ખોરાકમા ઉપયોગ કરવો. ધાતુપુષ્ટીને માટે અડદ ઉત્તમ ચીજ છે. અડદના લોટના અડ-

દીયા લાડુ કરીને ઘણા લોકો ખાય છે, તેમજ પૈાષ્ટીક પાકોમા પણ લોટનો દાણો પાડીને નાખવામા આવે છે.

૧૬. અડદની છડેલી દાળનો લોટ, ઘઉનો રવો, છડેલા જવનો આટો, ચોખાનો આટો, પીપરનુ ચૂર્ણ, દરેક તો. ૪, ઘી શેર ૦। કડાઈમા નાખી ધીમે તાપે શેકીને દાણો પાડવો. પછી સાકર તો ૨૦ ની ચાસણી કરીને તેમા ઉપલો દાણો નાખી ચાર ચાર તોલાના લાડુ કરવા. રોજ અકેક લાડુ સવારે ખાવો પચી શકે તો ઉપર થોડુ દુધ પીવુ.

૧૭. અડદની દાળને બાફીને તેમા ગાયનુ દુધ, ગાયનુ ઘી તથા સાકર નાખીને ખાવુ.

૧૮. કૈાચા અને એખરાનુ ચૂર્ણ સમભાગે લઇ તેમાથી તો. ૦॥ થી ૧ સાકર મેળવીને સવાર સાજ ખાવુ અને ઉપર દૂધ પીવુ.

૧૯. કૈાચા તથા ઘઉ અથવા કૈાચા તથા અડદ, એને દૂધમા પલાળી રાખી તેની ઘુઘરી બનાવીને તે ઘુઘરી ઘી તથા મધ સાથે ખાવી.

૨૦. કૈાચા, ગોખરૂ, ધોળી મુસળી, શેમળાનુ મૂળ, આબળા તથા ગળોસત્વ સર્વ સમભાગ લઈ ચૂર્ણ કરવુ. સર્વની બરાબર સાકર મેળવી તો. ૦॥ થી ૧ દૂધ સાથે અથવા ઘી અને મધ સાથે લેવુ.

૨૧. કૈાચા તો. ૧૬, ગાયનુ દૂધ તો. ૬૪ બન્ને ઉકાળી દૂધ ઘાટુ થાય ત્યા સુધી પકવવુ. પછી બાફેલા કૈાચાની ઉપરની છાલ કાઢી લેવી, અને બારીક વાટી તેનો મેદો કરવો અને તેની નાની નાની વડીઓ કરવી તે વડીઓને ગાયના ઘીમા તળવી. પછી તેનાથી બમણી સાકરની ચાસણી કરી તેમા તે વડીઓ નાખવી. અને પછી ચાસણા પાએલી આ વડીઓ મધમા ડુબાવી રાખવી. રોજ તેમાથી તો ૧ થી ૩ સવારે એક જ વખત ખાવી.

૨૨. વરધારો તો. ૫ અને આસધ તો. ૫ બન્નેનુ ચૂર્ણ એકત્ર કરી તેમાથી તો. ૧ ચૂર્ણ રાત્રે દુધ સાથે લેવુ.

૨૩. ધોળી મુસળી, કાળી મુસળી અને કલોજી જીરૂ આ ત્રણેનુ ચૂર્ણ તો. ૦। થી ૦॥, સાકર તો. ૦। નાખીને દુધ સાથે લેવું તેલ, મરચા, ખટાશ બંધ રાખવા, જેથી સારો ફાયદો થાય.

૨૪ મોચરસનુ ચુર્ણ તો. ૦॥, સાકર તો. ૪, ગાયનુ દુધ તો. ૨૦ મેળવીને રોજ સવારે લેવુ.

૨૫. વિદારીકદનુ ચૂર્ણ, વાસકપુર, જેઠીમધ, પીપર, સમભાગે ચૂર્ણ કરી તો. ૦॥ થી ૧ દુધ સાથે લેવુ

૨૬ વિદારીકદનુ ચૂર્ણ તો ૧૦૦, સાકર દળેલી તો ૧૦૦, તાજુ ગાયનુ ઘી તો. ૧૬, પીપર તો. ૧૬, વાસકપુર તો. ૩૨, મધ તો. ૩૨ એ સર્વને એકત્ર કરી ઘીના રીઢા વાસણમા ભરી રાખવુ **માત્રા** તો ૧ થી ૨. સવારે ખાવું

૨૭. વિદારીકદનુ ચૂર્ણ તો. ૧૦, અડદનો લોટ તો. ૧૦, જવનો લોટ તો. ૧૦, વાસકપુર તો. ૫, મરીનુ ચૂર્ણ તો. ૫, સર્વ એકત્ર કરીને તેમા સાકર તો. ૨૦ તથા ઘી તો. ૧૦ મેળવીને દુધમા કણક બાધીને તેની પુરીઓ ઘીમા તળીને તે પુરીઓ રોજ સવારે ચાર ચાર એટલે આશરે રૂ. ૧૦ ભાર ખોરાક તરીકે ખાવી અને દુધ પીવુ.

૨૮. શતાવરી, બળદાણા, કૌચા, ગોખરૂ, તલ તથા અડદ, સર્વે સમભાગ ચૂર્ણ કરી સાકર મેળવીને ગાયના દુધ સાથે તો. ૦॥ થી ૧ ખાવુ.

૨૯ કાળી તુલશીના બી શે. ૦॥ ખાડીને શે. ૦॥ ગોળમા મેળવી, તેમાથી રોજ રૂા ૧ ભાર ખાવુ અને પચે તેટલુ દુધ પીવુ પરજીમા ખટાઇ, તેલ, મરચા ન ખાવા.

૩૦. ગળો, શતાવરી, કૌચા, બળબીજ, સાલમ, એનુ ચૂર્ણ કરીને ગાયના દુધમા તો. ૦। થી ૦॥ ખાવુ.

૩૧. આસધ તો. ૧ થી ૨, તેનો જાડો ભૂકો કરીને ૦ાા શેર પાણીમાં ઉકાળી કવાથ બનાવવો. આ કવાથમા બે આનીભારથી પાવલી ભાર ચોખ્ખો ગુગળ ખાવાથી પુટી થાય છે. વાયુની પ્રકૃતિ-વાળા માટે આ ઉપાય પણ સારો છે.

૩૨. શતાવરી તો. ૫ તેનો જાડો ભુકો કરીને ૨ શેર પાણીમા ઉકાળી કવાથ કરવો આશરે રૂ. ૨૦ ભાર પાણી રહે તે ગાળી લઈ તેમા ગાયનુ ઘી તો. ૪ નાખવુ અને વળી સુકી શતાવરી તો. ૧ પાણીમા વાટીને તે પણ નાખીને ધીમા તાપથી ફરી પકાવતા પાણી બળી જઈને ઘી રહે તે ગાળી લઈને ઘી રોજ સવારમા મધ તથા સાકર મેળવીને ચાટવુ.

૩૩. બહુફળીની ભુકી તો. ૦। થી ૦ાા સાકર સાથે લેવી.

૩૪. શતાવરીનુ ચૂર્ણ તો. ૦ાા થી ૧ નિત્ય સવારમા સાકર મેળવીને દુધ સાથે પીવુ, તેથી પુરૂષત્વ વધે.

૩૫. જેઠીમધનુ બારીક ચૂર્ણ નિત્ય તો. ૧, તેમા ઘી તથા મધ મેળવીને ચાટવુ, તેથી પુરૂષત્વ વધે

૩૬. ગોખરૂ તથા તલ, બન્નેનુ ચૂર્ણ કરવું. તે ચૂર્ણ તો ૪ તેને ૧ાા શેર ગાયના દુધમા બાફવુ. લાપસી જેવુ બફાઈ રહે એટલે તે ઠંડુ પાડીને તેમા બે ત્રણ તોલા મધ મેળવીને ખાવુ.

૩૭. ગાયના દુધનો શ્રીખંડ બનાવવો, એટલે દહીનુ પાણી નીતારીને પછી તે દહીંમા સાકર, મધ, વાસકપુર, તથા ઝીણી કાગદી એલચી યોગ્ય પ્રમાણમા મેળવીને તે શ્રીખંડને માટીના વાસણ ઉપર સફેદ વસ્ત્ર રાખી છણી લેવો. તે શ્રીખંડમા થોડુ ઘી પણ મેળવવુ અને એવી રીતે તૈયાર કરેલો શ્રીખંડ ઉત્તમ જાતના ચોખા સાથે ખાવો. ચોખા ઠારીને તે સાથે શ્રીખંડ ખાવાથી કેટલુ બધુ પુરૂષત્વ આવે, તે તો ખાનારા જ અનુભવ કરી શકે. ખૂબ મરચા અને લસણ

તથા ફુદીનો નાખીને ઉકાળેલી તીખી કઢી અને દાળનુ તામસી પીણું પીનારાઓને આવા ઉત્તમ ભોજનના ગુણનો અનુભવ કયાથી થાય ?

૩૮. દુધ એ સર્વોત્તમ વીર્યવર્ધક છે, પણ તે ખાતા આવડવુ જોઈએ. જેના કોઠા નિરતર બાદીવાળા છે, તેને દુધ કયાથી ફાયદો કરે ! બાદી તથા અજીર્ણવાળા દરદીઓએ પ્રથમ તો યોગ્ય ખાન-પાનનો ફેરફાર કરીને તથા યોગ્ય દવા ખાઈને પોતાનુ પેટ સુધારવુ, અને પેટ સપૂર્ણ સારૂ થયા પછી ગાયનુ તાજુ દુધ થોડા થોડા પ્રમાણથી લેવુ, અદર થોડી સાકર, થોડુ કેસર, જરા એલચીની ભુકી, અને તેમ છતા વાયુ કરે તો એકાદ લીંડીપીપર ચાવીને તે દુધ પીવુ, અથવા એવી રીતે તૈયાર કરેલુ દુધ ભાત સાથે ખાવુ. બીજી પુષ્ટીની દવાઓની જરા મોડી અસર થાય છે, પણ દુધની અસર તો તુરતજ થાય છે, કેમકે દુધનુ લોહી જલદી થાય છે, અને લોહીનુ વીર્ય જલદી થાય છે. બ્રહ્મચર્ય પાળનારા જુવાન વિદ્યાર્થીઓને માટે દુધનો નિષેધ કરવામા આવે છે, તેનુ કારણ પણ એજ છે, કેમકે એવા જુવાનોમા તે દુધ વીર્યને વિશેષ પ્રમાણમા જાગૃતિ આપે છે. માટે જે સસારી જુવાનોને પુરૂષત્વની તથા વીર્ય સબધી ધાતુપુષ્ટીની જરૂર છે, તેમણે દુધનુ યથાવિધિ સેવન કરવુ ગમે તેવુ દુધ, વાસી કે ટાઢુ, વાસવાળુ કે બગડેલુ, બજારમાથી લાવીને પેટમા નાખવુ, તે દુધ કદિ પણ ફાયદો કરે નહિ તે દુધ તો પેટમા બાદીજ કરે દુધ ખાવુ તો ગાયનુ, તાજુ, બિલકુલ વિકાર વિનાનુ, અને અદર સાકર, એલચી, કેસર વગેરે ખુશબોદાર વસ્તુઓ નાખીને પીવુ અથવા ચોખા સાથે કે પુરી સાથે ખાવુ ચટણીઓ અને રાયતા, તથા શાક, ભજીયા, અને અથાણાના બોરકુટા સાથે ખાધેલુ દુધ કે દુધપાક વીર્યની વૃદ્ધિ નહિજ કરે, પણ તે દુધ કે દુધપાક કોઠામા ગયા પછી સોડવાશે અને તેમા એક પ્રકારની વિકારવાળી

ખટાણુ પેદા થશે, આથો રધાશે ! એક બરણીમાં રાત્રે દુધ તથા પુરીના કકડા નાખો, અને બીજી બરણીમા રાત્રે રોટલી, ચોખા, શાક, રાયતું, કઢી, અથાણું, તથા તે સાથે દુધ નાખી મુકો. સવારે આ બન્ને બરણીને તપાસશો તો ખાત્રી થશે કે આ બીજી બરણીમાથી કેટલી બધી ખાટી અને ખરાબ વાસ આવે છે. પેટમા ગયેલ વસ્તુની પણ એજ હાલત થાય છે. માટે દુધ ખાતા આવડે તો ખાજો અને નહિ તો મુદ્દલ નહિ ખાજો.

વિશેષ સૂચના—ધાતુપુષ્ટીની તથા વીર્યવર્ધક દવા ખાનારા જુવાન તેમજ વૃદ્ધ સર્વ પુરૂષોને છેવટ પણ સૂચના કરવાની કે, ૧. શરીરમા રોગ હશે, અને પેટ બગડેલુ હશે, તો કોઈ પણ ધાતુપુષ્ટીની દવા ફાયદો કરશે નહિ, ૨. લોહી ઓછુ થયું હોય, લોહી બગડયુ હોય, લોહી તપી ગયુ હોય, આવી સ્થિતિમા ધાતુપુષ્ટીની ગોળીઓ કાંઈ પણ ફાયદો કરવાની નથી; ૩. અનેક પ્રકારના વ્યસન હોય, સ્વચ્છદપણે ખાનપાન લેવાતા હોય, અને રોજ વીર્યનો દુરૂપયોગ થતો હોય એવા અનાચારી પુરૂષોને માટે ધાતુપુષ્ટીના ઉત્તમ ઔષધો કાંઈ કામના નથી અફીણની આકૃતિઓ, કોકેન, અને દારૂથી આવતા કૃત્રિમ જુસ્સાનેજ તેઓ પુષ્ટી માને, એજ બસ છે !

પ્રકરણ ૧૨ મું.

ધાતુસ્ત્રાવ અટકાવનાર તથા સ્તંભક ઉપાયો.

વીર્ય સબધી કોઈ વિકારના કારણથી ધાતુ સ્વપ્નમા કે પેસાબ રસ્તે બહાર નીકળી જતી હોય તો તેથી શરીરમાં અશક્તિ આવે છે, માટે તેને અટકાવવાની જરૂર છે. આ સિવાય કેટલાક જુવાનો

ધાતુનું સ્તંભન કરવા માટે ધાતુને ટકાવી રાખે એવી દવાઓની બહુ ઇચ્છા રાખે છે. ધાતુસ્રાવ અટકાવનાર દવાના આ બે મુખ્ય પ્રકારો ગણીએ, તોપણ તે બન્ને કાર્ય માટે દ્રવ્યો તો લગભગ એક સરખાંજ વપરાય છે. ધાતુને ટકાવનારી દવાઓમાં વિશેષ કરીને સ્તંભક દ્રવ્યો પડે છે, જેમકે અફીણ, જાયફળ, કેસર, ભાંગ, વગેરે. પણ આ દવાઓ નિશાવાળી તથા બહુ ગ્રાહી હોવાથી બીજી રીતે નુકસાન પણ કરે છે, માટે તે દવાઓ વ્યસન તરીકે કે ચાલુ વાપરવી સલાહકારક નથી.

કેટલીક દવાઓ એવી પણ છે કે જે નુકસાન કરે નહિ અને જતી ધાતુનો અટકાવ કરે, જેમકે હરડે, ગોખરૂ, બળદાણા, બહુફળી, વિદારીકંદ, એખરો, કૌચા, મુસળી, આસંધ, શેમળો, વડનું દુધ, ગુંદ, અશાળીઓ, આવચીઆવચી (તકમરીયા), કસ્તુરી વગેરે. આ દવાઓ ધાતુને પુષ્ટ કરીને ધાતુના સ્રાવને રોકે છે, ઉપરના પારીગ્રાફ વાળી સ્તંભન દવાઓ ધાતુને સુકવીને રોકે છે. આ ભેદ ધ્યાનમાં રાખવો જોઈએ.

ઉપાયો—૧. જે કારણથી ધાતુસ્રાવ થતો હોય તે કારણ પ્રથમ દૂર કરવું. શરીરમાં ગરમી વધી ગઈ હોય, વીર્યસ્થાન તપી ગયું હોય, તો પ્રથમ તેનો ઉપાય કરવો, બહુ વિષયી માણસોને અંતે ધાતુસ્રાવનું દરદ થાય છે, માટે વિષય લંપટપણામાંથી છુટા થવું. બીજો કોઈ રોગ હોય તો તેનો ઉપાય કરવાથી તે રોગ મટવાની સાથે ધાતુસ્રાવ બંધ થશે

૨. ગળો, ગોખરૂ અને આંબળા આ ત્રણેનું સમાન ભાગે ચૂર્ણ કરી સવાર સાંજ પાવલીભાર ઘી સાકર સાથે મેળવી ચાટવું અને ઉપર દુધ પીવું. આ ચૂર્ણમાં જરા કેસર કે જાયફળની ભુકી મેળવવાથી જલદી અસર કરશે.

૩. ધોળી મુસળી તો. ૧, સાલમ ઉંચો તો, ૧, કાળી તુલસીનાં બી તો. ૧ આ ત્રણેનું ચૂર્ણ કરીને પાવલીભાર દુધની સાથે લેવુ.

૪. બાવળના પપડીયા જેમા બી ન થયા હોય તેવા લાવી છાયે સુકવી તેનુ ચૂર્ણ તો. ૧, સાલમ તો. ૧, ખાડ તો. ૨. આ સર્વેનુ ચૂર્ણ વડના દુધમા પલાળી બે આનીભારની ગોળી કરવી અને રોજ સવારે એકેક ગોળી દુધ સાથે લેવી.

૫. બહુફળીનુ ચૂર્ણ તો. ૦। સાકર સાથે મેળવી રાત્રે પાણીમા લેવુ.

૬. કૌચા, ગોખરૂ, ધોળી મુસળી, ધોળા શેમળાનુ મૂળ, આબળા, ગળોસત્વ અને સાકર તેનુ સમાન ભાગે ચૂર્ણ કરી તો. ૦। થી ૦॥ ભાર સવાર સાંજ ફાકવુ.

૭. ગાયનુ માખણ તો. ૨, સાકર તો. ૪, નાગકેશર તો. ૨, એલચીદાણા તો. ૧ એકત્ર કરી તેમાથી રોજ તો. ૨ સવારમા ખાવુ.

૮. આમળા, આસધ, સતાવરી, મુશળી, એખરો, કૌચાં, જેઠીમધ, ગોખરૂનુ ચૂર્ણ તો. ૦। દુધ અને સાકર સાથે લેવુ.

૯. વીર્યનો સ્રાવ ઘણો થતો હોય તો કેશર તો. ૧, અફીણ તો. ૧, અને જાયફળ, મરી, તથા જાવત્રી એ દરેક બબ્બે તોલા, લવગ ૫ તોલા તથા કસ્તુરી ૦॥ તોલો સર્વને મેળવી તેનું ચૂર્ણ કરી એકેક વાલ મધ સાથે રાત્રે ચાટવુ.

૧૦. જાવત્રી, જાયફળ, સુખડ, કેસર, પીપર, અકલકરો, સુઠ તથા લવીંગ, સર્વ સમભાગ અને એ સર્વથી અરધુ અફીણ મેળવીને નાગરવેલના પાનના રસમા રતી રતીની ગોળીઓ કરી રોજ રાત્રે એકેક ગોળી દુધ સાથે લેવી.

૧૧. દુધને સારી રીતે ઉકાળી તેમાં જાયફળ, લવીંગ, કેશર, એલચી, સાકર નાખીને રાત્રે પીવાથી પણ વીર્યનું સ્તંભન થશે.

૧૨. એકલું કૈાચાનું ચૂર્ણ સાથે લેવાથી વીર્યનો સ્રાવ અટકે છે, અને ધાતુ પુષ્ટ થાય છે.

૧૩. વિદારીકંદનુ ચૂર્ણ તેા. ૨, આબળાનુ ચૂર્ણ તેા ૨, ગળોસત્વ તેા. ૧, શુદ્ધ કરેલ ઝેરકોચલુ તેા. ૦।, પીપરનું ચૂર્ણ તેા. ૦। અને લેાહભસ્મ તેા. ૦। મેળવી, તેમાથી બબ્બે આનીભારથી પાવલીભાર દુધ સાથે લેવાથી ધાતુદોષ સુધરી ધાતુસ્રાવ બંધ થશે.

૧૪. હરડેનુ ચૂર્ણ રાત્રે ફાકવુ ઘણા દિવસ ફાકવાથી ધાતુ પાતળી પડેલી હશે તેમાથી પાણીનો ભાગ સુકાઇને ધાતુ ઘટ થશે.

૧૫. વડનું દુધ, શેમળાનુ દુધ, બાવળનેા ગુંદર, ઈત્યાદિ ચીકાશદાર ચીજો ખાવાથી ધાતુ ઘટ થઈ રેાકાય છે.

૧૬. ધાતુને ટકાવી રાખનાર શેાખિન લેાકેા ભલે યાકુતિઓ ખાય, ભાગની ભુરકીઓ ખાય, અફીણની ગેાળીઓ ખાય; પણ અમે સલાહ આપતા નથી. માત્ર, બહુ ધાતુસ્રાવ હેાય તેા તેને જલદી અટકાવવા માટે આ ઉપાયેા થેાડા દિવસ માટે કામમા લેવા, પણ વ્યસન તરીકે કે ખાસ ધાતુના ટકાવ માટે રેાજ ઉપયેાગ કરવેાજ નહિ

સૂચના—ધાતુ અટકાવવાના ઉપાયેા કરવા કરતા પેાતાના ખેારાકમા કઈ ચીજો વાપરવી અને કઈ કઈ તજી દેવી તે ધ્યાનમા રાખવાની જરૂર છે. ખેારાકમા ગરમ મસાલા જે ધાતુને તપાવી નાખે તેવા પદાર્થો તજી દેવા અને સાદેા ખેારાક લેવેા; તેમજ અજીર્ણ થાય એવી રીતે દાબીને ખાવુ નહિ. દવાઓમા અતિશય ગરમ અને પૈાષ્ટીક દવાઓ લેવાથી ઉલટી ગરમી વધીને વિશેષ સ્રાવ થાય છે, માટે તેવી દવાઓ ન લેવી. વિષયી મિત્રેાની સેાબત, વિષયની જ વાતેા, વિષય ભરેલી વાર્તાઓનું વાંચન, બિભત્સ શૃંગારવાળા પુસ્તકેા, બિભત્સ

શૃંગારના નાટકો, સ્ત્રીઓ તરફ નિરંતર ખ્યાલ, એ સર્વ માનસિક બગડેલી વૃત્તિઓ પણ ધાતુસ્ત્રાવને વધારી દે છે, માટે ધાતુસ્ત્રાવના દરદીઓએ એવા રસ્તાઓથી દૂર રહી નીતિના પુસ્તકો વાચવા, સદાચારી મિત્રો સાથે વસવુ, અને ઉદ્યોગમાજ ચિત્ત રાખવુ. રાત્રે માથા ઉપર ઠડુ પાણી રેડવુ, પેડુ ઉપર ઠડુ પાણી રેડવુ, ધાતુસ્ત્રાવ બહુ થતો હોય ને અટકતો ન હોય તો ઠડા પાણીની પીચકારી રોજ એકાદવાર પેસાબ દ્વારથી લેવી, બરડા ઉપર વારા ફરતી ગરમ પાણીની અને ઠડા પાણીની ધાર કરવી, સવાર સાજ બે વખત સ્નાન કરવુ અને શરીર ખૂબ ચોળીને ન્હાવું. પવિત્રપણે રહેવુ અને ખુલ્લી હવામાં ફરવુ. આ સર્વ ધાતુસ્ત્રાવને અટકાવવાના સરલ ઉપાયો છે, તે ધ્યાનમા રાખીને તે પ્રમાણે વર્તવુ.

પ્રકરણ ૧૩ મું.

ધાવણ સુધારવા વધારવાના ઉપાયો.

ધાવણ એ બાળકવાળી સ્ત્રીઓના શરીરમા પેદા થનારો એક પોષણકારક રસ છે. તે બાળકોનુ પોષણ કરે છે. આ ધાવણ આખા શરીરમાથી સ્ત્રીની છાતીમા આવે છે. ધાવણ એ લોહીનો પ્રસાદ છે એટલે લોહીમાથી દુધના રૂપમા ધાવણ થઇને કુદરતની અદ્ભુત ક્રિયાવડે સ્ત્રીના બે સ્તનમા આવે છે. વળી તે ધાવણ સ્ત્રી ખોરાક ખાય છે તેમાથી પેદા થાય છે, અને ખોરાક પચીને તેના છેવટના પરિણામ તરીકે ધાવણ થાય છે. અર્થાત્ જે સ્ત્રી માદી હોય, અથવા ખોરાક બરાબર પચતો ન હોય તેને પુરૂં ધાવણ થતું નથી. ધાવણ આખા શરીરમાંથી છાતીમાં આવે છે.

સ્ત્રીઓનુ આ ધાવણ કોઇવાર ખુટે છે, એટલે ઓછુ થાય છે અને કોઇવાર બગડે છે. પચવામા ભારે એવા અન્નપાન ખાવાથી શરીરમાના વાત-પિત્ત--કફ વગેરે દોષો બગડે છે, અને તેથી દુધ પણ બગડે છે બગડેલુ ધાવણ ધાવવાથી બાળકોને ઘણા દરદો થાય છે. આ સર્વ સમજવા જેવી વાતો '**સ્ત્રીનો વૈદ્ય**' એ નામનુ પુસ્તક તૈયાર થાય છે, તેમા ઘણા વિસ્તારથી અને ઘણી સારી સમજણથી આવશે, હાલ તો અત્રે સામાન્ય સમજણ આપવામા આવે છે. ધાવણના સ્વાદ ઉપરથી તે કયા દોષથી બગડયુ છે, તે સમજી શકાય છે. આપણા દેશની માતાઓ પોતે પોતાનુ ધાવણ ચાખીને નક્કી કરી શકશે કે મારૂ ધાવણ બેસ્વાદ, ખાટુ, ખારૂ કે ધાટુ થયુ છે, તેનું શુ કારણ છે, ત્યારેજ આપણા બાળકો તન્દુરસ્ત અને બળબુદ્ધિવાળા થશે, ત્યા સુધી નહિજ

ધાવણ વાયુના દોષથી બગડયુ હોય તો કડછા સ્વાદનુ થઈ જાય છે, પિત્તના દોષથી બગડયુ હોય તો ધાવણ જરા પીળુ પડે છે અને સ્વાદે ખાટું ખારૂ થાય છે, જો ધાવણ કફના દોષથી બગડયુ હોય તો ધાટું થાય છે અને પાણીમા નાખવાથી તે પાણીને તળીએ જાય છે, તથા ફોદા ફોદા થાય છે.

શુદ્ધ ધાવણમા પાણી મેળવવાથી તે બન્ને મળી જાય છે. સ્વાદે બહુ મીઠુ હોય છે, અને રગે વિકાર નહિ પામેલુ હોય છે માટે બાળકને ધવરાવનારી સ્ત્રીઓએ પોતાનુ ધાવણ હથેલીમા લઇને વખતોવખત તપાસવુ જોઇએ, ચાખીને પરીક્ષા કરવી જોઇએ, અને પાણીમા નાખીને પણ પરીક્ષા કરવી જોઈએ.

ધાવણ સુધારવાના ઉપાયો—

૧. સારિવા એટલે ઉપલસરી, કાલીપાટ, દેવદાર, કરીયાતુ, મોર-

વેલ (તજ), કડુ, સુઠ, મેાથ તથા ઇન્દ્રજવ, તેનેા ઉકાળેા કરીને પીવાથી ધાવણુ સુધરે છે,

૨. સુદર્શન ચૂર્ણુ કેટલાક દિવસ પીવાથી ધાવણ સુધરે છે

ધાવણુ વધારવાના ઉપાયેાઃ—

૧, શતાવરીથી ધાવણુ વધે છે. તે રેાજ એક તેાલેા દુધમાં વાટીને પીવી, અથવા તેનુ ચૂર્ણુ દુધમા પીવુ.

૨. દુધને થેાડુ ગરમ કરીને તેમા લીડી પીપરની ભુકી નાખીને પીવુ. દુધ ઇચ્છિા પ્રમાણે પાશેરથી શેર અને લીડી પીપર નગ ૨ થી ૫ વાટીને તેની ભુકી દુધમા મેળવીને તે દુધ પીવુ.

૩. વિદારીકંદથી ધાવણુ વધે છે. વિદારીકદ સુકવીને તેનુ ચૂર્ણુ દુધમા પીવુ. પ્રમાણુ તેા. ૦। થી ૦॥, દુધ ઇચ્છિા પ્રમાણે

૪. આસધનુ ચૂર્ણુ પીવાથી પણુ ધાવણુ વધે છે, પ્રમાણુ તેાલેા ૦॥ થી ૧.

૫. જેઠીમધ, શતાવરી, વિદારીકદ, તથા આસધ, એ સર્વેનુ ચૂર્ણુ કરીને તેમાથી ચૂર્ણુ તેા. ૦॥ તથા સાકર તેા. ૦॥ દુધ સાથે પીવાથી ધાવણુ વધે છે.

૬. દુધ તથા છાશ સારી રીતે ખાવાથી ધાવણુ વધે છે.

૭. જીવનીય ગણુના ઔષધેા ધાવણુને વધારવામા સર્વોત્તમ માન્યા છે, જેમકે, વિદારીકદ, શતાવરી, આસધ, જેઠીમધ, તેમજ આબળા અને તેમાથી બનતું 'જીવન' પણુ લેાહી તથા ધાવણુ વધારે છે, એમ ઘણા કેસેામા અનુભવ થયેા છે શરીરે ક્ષીણુ અને દુબળી સ્ત્રીએા 'જીવન' તથા દુધનું સેવન કરે તેા તેમના શરીરમા શક્તિ, લેાહી, તથા ધાવણુનેા અવશ્ય વધારેા થાય છે.

૮. પીપર, પીપરીમૂળ, સુઠ, મેાથ, વાળેા, ધાણા, મજીઠ, તેનુ ચૂર્ણુ બે આનીભારથી પાવલી ભાર નિત્ય દુધ સાથે લેવુ.

૯. પીપર, સુઠ તથા હરડે, સમાન વજને, તેનું ચૂર્ણ તો. ૦। દુધ સાથે પીવુ.

૧૦. વાળો, સાઠીચોખા, દરભ, કાસ તથા રોશના મૂળીયા, એ સર્વ ધાવણને વધારે છે

વિશેષ સૂચના—બાળકને ધવરાવનારી માતાઓએ પોતાના હિતને માટે તથા પોતાના બાળકના કલ્યાણ માટે સારો ખોરાક ખાવો-ખોરાક સાદો હોય તેની ચિંતા નહિ ગરીબ સ્ત્રીઓ ફક્ત સુકો રોટલો અને છાશ કે શાક ખાય તો તે ખોરાક પસંદ કરવા લાયક છે. પણ બગડેલ, કોહી ગયેલ, એવુ અનાજ ખાવાથી ધાવણ બગડે છે, બહુ ખારૂ, બહુ ખાટુ અને બહુ ગરમ ખાવાથી પણ ધાવણ બગડે છે. જે ખોરાક હોજરીને તથા લોહીને બગાડે છે તે ખોરાક ધાવણને પણ બગાડે છે. આવો અયોગ્ય અને નઠારો ખોરાક બીજાઓ ખાય તો તેથી તેમનુ પોતાનુ એકનુજ શરીર બગડે છે પણ બાળક વાળી મા એવો નઠારો બગડેલો અને તામસી ખોરાક ખાય તો તેનું પોતાનુ તેમજ બાળકનું બન્નેનું શરીર બગડે છે. બગડેલા ધાવણથી બાળકોને અનેક રોગ થાય છે.

પથ્ય—બાળક ગર્ભમા ઉછરતું હોય તથા ધાવતું હોય તે સમયે તેની માએ ચોખા, મગ, ઘઉ, દુધ, ઘી, માખણ, મધ, સાકર, કેળા, આંબળા, ધરાક, એવી ઉત્તમ પોષણકારક વસ્તુઓ વિશેષ લેવી. સ્વાદવાળી ઠડી ચીજો ખાવી પીવી, અને આનદમાં રહેવુ, કેમકે ક્રોધ કરવાથી ધાવણ બગડે છે તથા બળી જાય છે. માટે બાળકની માતાએ ક્રોધ કરવો નહિ.

પ્રકરણ ૧૪ મું.

વાત–પિત્ત–કફના ઉપાયેા.

શરીરમા વાત એટલે વાયુનુ વિશેષ જોર હોય છે, પિત્તનું વિશેષ જોર થાય છે, તેમજ કફનુ વિશેષ જોર થાય છે, ત્યારે જે જે દરદેા થાય છે, તે સૌએ સામાન્ય રીતે સમજવા જોઇએ, અને તે દોષોના નિવારણના સામાન્ય ઉપાયેા જાણવામા હોય તેા વધારે સારૂ. શરીરમા વાયુનેા દોષ છે કે કફનેા દોષ છે, યા પિત્તનેા દોષ છે, એનેા નિર્ણય સામાન્ય લેાકેા કરતા એ વિષયના અભ્યાસીએા અને અનુભવીએા વધારે સારી રીતે કરી શકે, તથાપિ દરેક માણસ પેાતાની પ્રકૃતિ ઉપર તથા તેના લક્ષણેા ઉપર લક્ષ આપે તેા તે જાણી શકે કે મારા શરીરમા અમુક અમુક દોષનેા વધારેા થયેા છે, કે અમુક ઉપયેાગી તત્વ ઘટ્યુ છે.

શરીરમા વાત–પિત્ત–કફ એ ત્રણે શરીરના જીવન વ્યાપારેા છે અથવા જીવન વ્યાપારના સાધનેા છે. આ સાધનેા નબળા પડે છે, અથવા વિકાર પામે છે, અથવા જોઈએ તેથી ઓછા વધતા થાય છે, અથવા અવળે માર્ગે જાય છે, ત્યારે તે શરીરમા દોષ એટલે દરદરૂપે મનાય છે, અને એટલા માટે તેને ત્રણ દોષ માનવામા આવે છે વાત–પિત્ત–કફ જો વિકાર પામે તેા શરીરનેા નાશ કરે અને જો સમાન અવસ્થામા રહીને શરીરમા પેાષણનુ કામ કરે તેા તે ત્રણે શરીરના જીવન જ છે

વાત પ્રકૃતિનાં લક્ષણેા તથા તેની ક્રિયાએા—વાયુ પ્રકૃતિ-વાળા માણસની અથવા જેના શરીરમા વાયુ કેાપ પામ્યેા હોય તેની ગતિ ઉતાવળી, ચચળ તથા કપાયમાન, શરીરનેા વર્ણ ફીકેા, ઝાખેા, ચામડી તેજ વિનાની લુખી, મન અતિ ચચળ, અને પ્રકૃતિમા વાર-વાર વિષમતા એટલે ફેરફાર થયા કરે, ઘણુ કરીને ગરમ ખેારાક

ઉપર પ્રીતિ, પેટમા વાયુનુ જોર, અને ઝાડો કબજ રહે વાયુ શરીરના તમામ વ્યાપારને ગતિ આપે છે. બોલવુ, ખાવુ, અન્ન પચવુ, મળમૂત્ર થવા, શ્વાસોશ્વાસ ચાલવો અને મનના સર્વ વ્યાપાર 'વાત' વડે થાય છે. જો આ વાયુ વિકાર પામે છે, તો આ સર્વ ક્રિયાઓ કાતો જોઇએ તેથી વધી જાય છે, જેમ કે ઉન્માદની સ્થિતિ, હિસ્ટીરીઆ, વગેરે, અગર તો શરીર તથા મનની ચેષ્ટાઓ બંધ પડે છે, જેમકે લકવો, બેશુદ્ધિ, વગેરે.

પિત્ત પ્રકૃતિનાં લક્ષણો તથા તેની ક્રિયાઓ—શરીર સુદર, શરીરનો વર્ણ જરા પીળાસ પડતો ગૈાર, ચામડી કોમળ, પણ લોહી તપેલુ, પ્રકૃતિ જલદ, મધુર પદાર્થો ઉપર વિશેષ પ્રીતિ, ઝાડો પેસાબ વિશેષ પીળા, અને શરીરમા પિત્તનુ વિશેષ જોર માલમ પડે. જો આ પિત્ત બગડે તો ચામડી ઉપર અનેક પ્રકારના વિકારો દેખાય, પિત્તની ઉલટી થાય, અજીર્ણ થાય, માથાનો દુખાવો, વગેરે દરદો થાય અને પ્રકૃતિ તામસી તથા ક્રોધી થાય. પાચન, ભુખ, આખની દૃષ્ટિ, બુદ્ધિ, વગેરે ક્રિયાઓ પિત્તવડે થાય છે

કફ પ્રકૃતિનાં લક્ષણો તથા તેની ક્રિયાઓ—જેની પ્રકૃતિ કફ પ્રધાનતાવાળી હોય તેનુ શરીર ભરાવવાળુ જાડુ, ચામડી કોમળ, સુવાળી, શરીરનો વર્ણ સ્વચ્છ ધોળો, શરીરમા આળસ, ચાલવાની તથા કામ કરવાની ગતિ મદ, તથા તીખા પદાર્થો ઉપર પ્રીતિ, કફ વધવાથી શરીર જાડુ થાય, ચરબી વધે, સોજા ચડે, અને શરીરમા વારવાર કફના ઉપદ્રવો થાય. શરીરમા કોમળતા, સ્થિરતા, સાધાઓમા ચરબી પુરવી, આખા શરીરને તૃપ્તિ આપવી, વગેરે કાર્ય કફનુ છે.

આ ત્રણે વાત–પિત્ત–કફ–શરીર જીવનના જુદા જુદા વ્યાપાર કરે છે, પણ તેઓ વિકાર પામે છે તો અનેક પ્રકારના રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. રોગ ઉત્પન્ન કરે છે ત્યારે એ ત્રણે દોષોની શાતિના ઉપાયો જાણ્યા

હોય તો આપણે તેનો ઉપાય આપણી મેળે જ કરી શકીએ. માટે વાયુને દબાવનાર, પિત્તને દબાવનાર તથા કફને દબાવનાર સામાન્ય કંઈ કંઈ ચીજો છે, તેની અત્રે સક્ષેપમા ટીપ આપશુઃ—

વાત દોષના ઉપાયો—વાત અથવા વાયુની જુદી જુદી ગુણક્રિયા પ્રમાણે તેના ઉપાયો પણ જુદા જુદા છે. આ વાતનો સામાન્ય ભેદ જાણ્યો હોય તો વધારે ઠીક.

૧ મગજની અદરનો વાત વિકાર–ગતિ તથા મતિ એટલે બુદ્ધિનો ભ્રમ–એ જાતના વાત ઉપર અસર કરનારી દવાઓઃ–ગુગળ, રાસ્ના, ભીલામા, લસણ, વજ, વછનાગ, પીપરીમૂળ, વગેરે. આ દવાઓ કેવી રીતે ખાવી તે વિષે અનુભવી વૈદ્યની સલાહ લેવી.

૨. શરીરના જુદા જુદા ભાગમા ચસ્કા આવે, શૂળ નીકળે, તેના ઉપર અસર કરનારી વાતહર દવાઓ–સુઠ, એરડાના મૂળ, કાયફળ, કેરડાની જડ, કરંજના મૂળની છાલ, અરણીના મૂળની છાલ, આકડાની જડની છાલ અથવા બંધાણ માટે આકડાના પાન, રાઇ, વછનાગ, અફીણ, કપૂર, ધતુરો, વગેરે. છેલ્લી પાચ છ દવાઓ લેપના કામમા પણ આવે.

૩. પેટના વાયુને મટાડી અદર જઠરાગ્નિ દીપાવે, એવી દવાઓ–હિંગ, સુઠ, અજમો, આદુ, સાજીખાર, લસણ, સુવા, વાવડીંગ, મેથી, લવીંગ, પીપર, તજ, ચિત્રકમૂળ, ગજપીપર, ઝેરકોચલા, કાકચીઆ, બીજોરૂ, મરી, પીપર, કીડામારી, જવખાર, ચણાનો ખાર, ફુદીનો, વગેરે.

પિત્ત દોષના ઉપાયો—પિત્તને બહાર કાઢે અથવા પિત્તને શમાવે એવા થોડા ઉપાયો નીચે પ્રમાણે છે —

(૧) પિત્તને બહાર કાઢનાર દવાઓ—જ્યારે શરીરમા પિત્ત વધીને લોહીમા મળે છે, અને તેથી શરીરનો વર્ણ પીળો થાય છે. આખો પીળી થાય છે, કલેજામા પિત્તનો સગ્રહ એટલે પિત્તની ગાઠ બંધાય છે, અને પિત્ત કમળી કે કમળો થાય છે, એવા પિત્તવિકારમા પિત્તને

બહાર કાઢનાર સારક એટલે ઝાડા પેસાબથી પિત્તને કાઢનાર દવાઓ વધુ કામની છે. જેમકે, ત્રિફલા, આમળા, કુવાર, ઇંદ્રવરણું-ફળ અથવા મૂળીયુ-તાદળજાની ભાજી, નવસાર, પિત્તનો સખ્ત કોપ થયો હોય તેમા આ દવાઓ વધુ ફાયદો કરે છે.

(૨) પિત્તને શમાવનાર દવાઓ—લોહીમા જે પિત્ત વધી ગયુ હોય તેને ધીમે ધીમે શાત કરે તેવી દવાઓ-જે પિત્ત પ્રકૃતિનો માણસ શરીરે દુર્બળ, સુકો, ગરમ તાસીરવાળો, માથામા ગરમી તથા આ-ખોમા દાહવાળો, અને આખા શરીરે પણ ગરમી એટલે પિત્તનો તપારો હોય, એવા દરદીઓને આ જાતની પિત્તશામક દવાઓ વધુ માફક આવે. જેમકે ગળો, ગળજીભી, ખડસલીઓ, સુખડ, ધાણા, મજીઠ, રતાજલી, લીંબડો, વાળો, લીંબુ, બીજોરૂ, નારગી, વગેરે આ દવાઓ પેટમા ખાવાના ઉપયોગમા લેવી. આમાની કેટલીક લીલા દવા-ઓનો રસ કાઢીને મધ કે સાકર નાખીને પીવો, કેટલીક દવાઓનુ ચૂર્ણ કરીને ખાવુ અથવા પાણીમા ઉકાળીને તેમા સાકર કે મધ નાખીને પીવી, કેટલીકનુ શરબત કરીને પીવુ

કફદોષના ઉપાયો—કેટલાક કફને બહાર કાઢે છે અને કેટ-લાક કફને શમાવે છે.

૧. કફને કાઢનાર દવાઓ—જે દવાઓ કફને પાતળો કરીને જુદો પાડે તે કફઘ્ન અથવા કફને કાઢનાર દવાઓ કહેવાય. જેમકે, જવખાર, ભોરીંગણી, આકડો, અઘેડો, જેઠીમધ, ઉનાબ, કાયફળ, તુલસી, સમદરફળ, અરડુશીના પાન, આબાહરદર, કાકડાશીંગી, વજ, દેવદાર, પાણુકદો, વગેરે.

૨. કફશામક દવાઓ—જે દવાઓ કફના રસને ઓછો કરે કે સુકવે તે. જેમકે, અફીણ, મનશીલ, ધતુરો, વાસકપુર, ખેરસાર, તમાકુ, લોબાન વગેરે.

પ્રકરણ ૧૫ મું.

કેટલીક ઉપયેાગી દવાઓની યાદીઓ.

આ નીચેની યાદીઓ ઘરગતુ ઉપાયેા કરવામા ઉપયેાગી થશે, એમ આશા રાખી આપીએ છીએ.

અમ્લ એટલે ખાટી દવાઓ—આ ખાટી દવાઓના પાછા બે ગુણુ છે. દીપન પાચન કરનાર અમ્લ દવાઓ, તૃષા એટલે તરસને મટાડનાર અમ્લ દવાઓ.

૧. **દીપન પાચન અમ્લ**—લીંબુ, બીજોરૂ, નારંગી, ચણાનેા ખાર, કોઠા, આબલી, છાશ, કેાકમ, વગેરે

૨. **તૃષા મટાડનાર અમ્લ**—આબળા, દાડમ, દ્રાક્ષ, જાબુ, કેરી, વગેરે. આ સર્વે ફળેા છે, પણુ તેના અમ્લ ગુણુને લીધે તે તરસને દબાવે છે તથા તૃપ્તિ આપે છે. ખટાશ વધુ હેાય તેા અંદર સાકર મેળવવી કે શરબત બનાવવુ.

પહેલા પ્રકારની અમ્લ દવાઓ જઠરાગ્નિ સારી કરવા માટે વપરાય છે, અને તે સાથે તીખા તથા ખારા પદાર્થોની મેળવણી પણુ કરવામા આવે છે. બધી અમ્લ દવાઓ ઠંડી છે, અને તેથી જે દરદમા દરદીના શરીરમા અગ્નિ–ગરમી વધારે હેાય (તાવ નહિ), તે દરદમા અમ્લ દવાઓ ફાયદેા કરે છે. આ દવાઓ પિત્તને શમાવે છે અને પિત્તની ઉલટીને દબાવે છે.

અમ્લ વિરૂદ્ધ દવાઓ—શરીરમા ખટાણુ વધી ગયેલ હેાય, હેાજરીમા ખાટુ પિત્ત વધ્યુ હેાય અને પિત્તની ખાટી ઉલટી તથા ઉબકા આવતા હેાય, એવી સ્થિતિમા આ અમ્લ વિરૂદ્ધ દવાઓ એટલે ક્ષારેા વાપરવા. જેમકે, સંચળ, ટંકણુખાર, સાજીખાર, સેાડાક્ષાર,

સિંધાલુણ, પાપડખાર, નવસાર, જવખાર, આબલીનો ખાર, સાદું મીઠું, વગેરે. આ ક્ષારો ખોરાક સાથે કે બીજી દવાઓની મેળવણીથી લેવાનો ચાલ છે.

શીતળ એટલે ઠંડી દવાઓ—ઉષ્ણતા અને શીતળતા એ એ વિરૂદ્ધ ગુણો છે. કેટલીક દવાઓ ઉષ્ણવીર્ય છે અને કેટલીક શીત·વીર્ય છે. ઉષ્ણ પ્રકૃતિમા શીતવીર્ય દ્રવ્યો ફાયદો કરે અને શીત પ્રકૃ·તિમા ઉષ્ણવીર્ય દવાઓ ફાયદો કરે. ખાવાથી કે બહાર લગાવવાથી દાહની શાતિ કરી શરીરને ઠડક આપે તે શીતળ દવાઓ. સામાન્ય શીતળ દવાઓ આ નીચે આપી છે·—

આ શીતળ ચીજોમાં શીતળપણા ઉપરાત બીજા ગુણ·સ્વભાવ પ્રમાણે તે નીચે પ્રમાણે છે·—

(૧) **પિત્તશામક શીતળ દવાઓ**—ઠડક આપવાની સાથે પિત્તને દબાવે. જેમકે, ગળો, ગોખરૂ, આબળા, ગળજીભી, ત્રિફલા, દારૂહળદર, ધમાસો, મજીઠ, રતાજલી, સુખડ, તાદળજાની ભાજી, નારંગી, લીંબુ, શ્રીખંડ, માખણ, મલાઇ, વગેરે.

(૨) **દાહશામક શીતળ દવાઓ**—શરીરની અદરના દાહને શમાવી ઠડક આપે તે, જેમકે, સુખડ, કેસર, કાળીઓ સરસ, કપુર-કાચલી, એલચી, અગર, ત્રિફલા, માખણ, ધોયેલુ ઘી, વગેરે.

(૩) **સારક શીતળ દવાઓ**—ઝાડાનો ખુલાસો કરીને શ-રીરમા ઠડક આપે તે દવાઓ. જેમકે, આબળા, હરડે, ગુલાબના ફુલ, વગેરે.

(૪) **મૂત્રલ શીતળ દવાઓ**—પેસાબને સારી રીતે છુટો કરે અને શરીરમા શીતળતા કરે; જેમકે, ચણકબાબ, ગળજીભી, સુરોખાર, અળસીની ચા, જવની ચા, સાકર નાખેલુ ઠંડુ દુધ, જીરૂ તથા સાકર મેળવેલ તાજી મીઠી છાશ, વગેરે.

(૫) **પૌષ્ટિક શીતળ દવાઓ**—શરીરમાં ઠંડક આપે અને વળી પુષ્ટિ આપે–જેમકે, બદામ, વાંસકપુર, શતાવરી, બાવળ, જેઠી-મધ, બાવળનો ગુંદ, દહીંનુ બનાવેલું શ્રીખંડ, કેળા, ઘી તથા સાકર, લીલી ધરાખ, વગેરે.

(૬) **રોપણ શીતળ દવાઓ**—શરીરમા દાહ કે ગરમી હોય ત્યા ઠંડક આપે અને વ્રણ તથા જખમને રૂઝ લાવે તે, જેમકે, કાથો, ખેરસાર, ગેરૂ, મેંદી, હીરાદખણ, બોદાર, શંખજીરૂ, દારૂહળદર, લીંબડાની લીંબોળીનું તેલ, વગેરે.

(૭) **સ્તંભક શીતળ દવાઓ**—શરીરમા ગરમીનો ઝાડો થયો હોય તેથી પેટમા બળતું હોય, તે મટાડીને ઠંડક આપે અને ઝાડાને પણ બંધ કરે, જેમકે, કડાછાલ, કાથો, ઓથમીજીરૂ, મોચ-રસ, બાવળ, આંબાની ગોટલી, ધાવડીનાં ફુલ, જાંબુ, લુણીની ભાજી, દાડમ, વગેરે.

ઉષ્ણ એટલે ગરમ દવાઓ—જે દવાઓ શરીરની સુસ્તીને તથા ટાઢાપણાને દૂર કરી શરીરમાં ખરી ગરમી તથા હુશિયારી લાવે તે ઉષ્ણ દવાઓ કહેવાય. ઘણો મંદવાડ ગયા પછી શરીર અશ-ક્ત થયુ હોય અને હાથ પગ ઠંડા રહેતા હોય, ત્યારે ઉષ્ણ દવાઓ ખવાય, જો દરદમા શરીર ઉશ્કેરાઈ ગયું હોય, તો શક્તિને માટે પણ ગરમ દવાઓ અપાય નહિ, કેમકે તેથી વખતે મગજે ગરમી ચડે છે, કે જવર ભરાઈ આવે છે. ઉષ્ણ દવાઓ આપવાની સ્થિતિ-ઓનો વિચાર—

૧. અત્યંત ક્ષીણતા–ઉઠવા બેસવાની તાકાદ ન હોય ત્યારે.

૨. ક્ષીણતાને લીધે દરદી બેશુદ્ધ કે બેહોસ પડયો હોય ત્યારે.

૩. અત્યંત પરસેવો વળતો હોય અને દરદી લથડી પડતો હોય ત્યારે.

૪. સન્નિપાતમા શરીર ઠડુ પડે, તથા દરદી બેશુદ્ધ થઈ લવરી કર્યા કરતો હોય ત્યારે.

૫. વૃદ્ધાવસ્થાની જુની ખાસી—જેમા દરદી બહુ ક્ષીણુ થયો હોય, તેમા ઉષ્ણુ દવા ફાયદો કરે

૬. કોલેરામાં શરીર ઠડુ પડવા લાગે કે ઉષ્ણુ દવાઓ આપવી.

૭ જખમીને તથા સુવાવડીને ઘણુ લોહી વહી ગયુ હોય અને બહુ ક્ષીણુતા આવી હોય, ત્યારે શરીરમા એકદમ હુશિયારી લાવવાની જરૂર હોવાથી ઉષ્ણુ દવાઓ આપવી.

ઉષ્ણુ દવાઓ બે પ્રકારે વપરાય છે ૧. શારીરિક ઉષ્ણુતા માટે. ૨. સ્થાનિક ઉષ્ણુતા માટે. બન્ને પ્રકારની દવાઓ નીચે પ્રમાણે છે

૧. શારીરિક ઉષ્ણુતા માટે દવાઓ—કસ્તુરી, અબર, સુઠ, લવિગ, આદુ, તજ, અજમો, લીડીપીપર, પીપરીમૂળ, કાદા (ડુગળી), લસણુ, ભીલામા, વગેરે.

૨. સ્થાનિક ઉષ્ણુતા માટે દવાઓ—લસણુ, હિગ, તુલસી, જન-વત્રી, જાયફળ, જટામાસી, કપુર, અગર, કાયફળ, ભારગમૂળ, માલ-કાકણી, રાસ્ના, સમુદરફળ, આકડો, વગેરે.

કૃમિઘ્ન એટલે જંતુઘ્ન દવાઓ—તેના જુદા જુદા પ્રકાર પ્રમાણે કૃમિઘ્ન દવાઓ નીચે પ્રમાણે છે—

૧. કૃમિને મારનારી ખાસ દવાઓઃ—વાવડીગ, કાળી-જીરી, કીડામારી, કપીલો, વખમો, વગેરે. આ દવાઓનુ યોગ્ય સમય સુધી સેવન કરવામા આવે તો આતરડાની અંદરના કૃમિનો નાશ થાય છે.

૨. રેચક કૃમિઘ્ન દવાઓ—આતરડાના મળને બહાર કાઢ-

વાની સાથે કરમીયાંને પણ બહાર કાઢે તે. ઇંદ્રવરણાં, રેવચીનો શીરો, વગેરે.

૩. **જખમના કૃમિને મારનાર દવાઓ**—આ જાતની દવાઓ માત્ર તેની વાસથી કૃમિ એટલે જીવડાને મારે છે, જેમકે, કપુર, ડામર, ગધક, લીંબડો, લીંબોળીનુ તેલ, ટરપેન્ટાઇન, કારબોલિક તેલ, વગેરે.

૪. **કૃમિની ઉત્પત્તિ અટકાવનાર દવાઓ**—નીચેની દવાઓનુ સેવન રાખવાથી પેટમા કે લોહીમા કૃમિ થાય જ નહિ. જેમકે, બધી કટુ પૌષ્ટીક દવાઓ–કરીયાતુ, કડુ, કીનાઇનિ, કલભો, કાંકચીઆ, ઇંદ્રજવ, લીંબડો, અતિવિપની કળી, વજ, ડેકામાળી, હિંગ, વગેરે.

નીચે લખેલાં દરદોમાં કૃમિ હોવાની શકા કરવી, અને તેમા બીજી યોગ્ય દવાઓ સાથે કૃમિઘ્ન દવાઓ પણ આપવી—

બાળકોની આચકી, ખેચતાણ, વાઈ, બદહજમીના ઘોળા ઝાડા, કોલેરા, ઉલટી, મોળ, ચૂક, શૂળ, પેટનો ગોટો, તથા ગુદામા ચેળ આવ્યા કરે, ત્યા કૃમિની શકા કરવી.

મૂત્રલ દવાઓ—એટલે પેસાબની વધારે છુટ કરનાર દવાઓ:—શીલાજીત, એખરો, વિદારીકદ, શતાવરી, ગોખરૂ, (આ પાચમા ગોખરૂ સિવાયની ચાર ચીજો મૂત્રલ ગુણની સાથે પુષ્ટી પણ આપે છે અને તે મૂત્રના જીર્ણ–જુના દરદમા વાપરવી.) અળસી, ઉદરકાની, ગરણી, ગળજીભી, કાકડીના બી, બળદાણા, બહુફળી, જવખાર, ચણકબાબ, અળસીની ચા, આસોદરો, આ સર્વ દવાઓ મૂત્રલ છે. આ દવાઓ દરદના જલદરૂપમા ઘણા પાણી સાથે આપવી, જેથી પેસાબ બહુ છુટે.

મૂત્રલ દવાઓનો ઉપયોગ ક્યારે ક્યારે કરવો?

૧. તાવમાં પરસેવો લાવવા સારૂ સ્વેદક તેમજ મૂત્રલ દવાઓ વાપરવી.

૨. મૂત્રપિંડનો નવો કે જુનો વરમ—જેમા પેસાબ ઓછો થઇ જાય છે. ત્યારે મૂત્રલ દવાઓ આપવાની જરૂર પડે છે.

૩. ગરમ ખાનપાનથી અગર તાપમા રખડવાથી કે લુ લાગવાથી પેસાબ ઓછો તથા બળતરા સાથે થાય છે. ત્યારે મૂત્રલ દવા આપવી

૪. પિત્તના વિકારમાં મૂત્રલ દવાઓ આપવી પ્રશસ્ત છે.

૫. જલોદર રોગમા તેમજ કમળામા મૂત્રલ દવાઓની જરૂર છે.

૬. શરીરનો સોજો—તે સોજો મૂત્રપિંડના દરદથી કે હૃદ્રોગથી થયો હોય તો મૂત્રલ દવાઓ આપવાથી ફાયદો થાય છે.

રોપણ-રૂઝ લાવનાર દવાઓ—જે દવાઓ પાણીરૂપે કે મલમરૂપે કે ભુકીરૂપે લગાવવાથી જખમ તથા ધારામા જલદી રૂઝ આવે, તે રોપણ દવાઓ ગણાય—

ખનિજ—ખાપરીયુ, ગેરૂ, જસત, ટંકણ, બોદાર, મોરથુથુ, સિંદુર વગેરે. પહેલી ત્રણ દવાઓ કોરી દાબવામા આવે તો ચાલે, ટંકણના પોતા મુકવા, બોદારનો મલમ કરવો, મોરથુથુનુ પાણી કરીને તે વતી જખમ ધોવો અથવા મલમમા મેળવીને મલમનો ઉપયોગ કરવો. સિંદુરનો મલમ બનાવવો.

વનસ્પતિ—કાથો, ખેરસાર, શેશગુંદર, કપીલો, કાંટાશેળીઓ, જુઇ, લીંબડો, લીંબડાની લીંબોળીનુ તેલ, કરંજ, કરંઝીયુ તેલ, દારૂડીનો રસ, ત્રિફલાને બાળીને કરેલી રાખ, પીંપળાની છાલની વસ્ત્રગાળ બારીક ભુકી, હીરાદખણ, વગેરે.

પ્રકરણ ૧૬ મું.

વાળ સુધારવા વધારવાના ઉપાયેા.

શરીર શેાભાવવાના સાધનેામા વાળ પણ શરીરની શેાભાનુ એક સાધન ગણાય છે. જેમ કપડા, ઘરેણાથી શરીર શેાભે છે તેમ સુદર વાળથી પણ શરીર શેાભે છે. સ્ત્રીએા તેમજ જુવાન માણસેા પેાતાના વાળને સુદર, સુવાળા તથા કાળા રાખવા માટે બહુ આતુર હેાય છે. સુદરતા અને જુવાની સૈાને પ્રિય છે, તેથી દરેક માણસ–સ્ત્રી કે પુરૂષ–પેાતાના શરીરની સુદરતા વધારવા માટે તથા ઘડપણની નિશાનીએાને છુપાવવા માટે પ્રયત્ન કરે છે. પુરૂષેા ધેાળી મૂછ તથા ધેાળી ડાઢીને કાળી કરવા માટે કલેફ ચડાવે છે. સ્ત્રીએા પેાતાના માથાના વાળને વધારવા તથા સુવાળા અને કાળા રાખવા માટે અનેક પ્રકારના તેલેાની શેાધ કરે છે આ ઉપરથી એમ પણ સિદ્ધ થાય છે, કે સુદરતા અને જુવાની એ માણુસ માત્રની ઇચ્છિત વસ્તુ હેાવાથી તે જાળવી રાખવાના બનતા પ્રયત્નેા કરવા, એ આપણી ફરજ છે.

પણ સુદરતા તથા જુવાની તેના ખરા આકારમા ટકાવી રાખવાનેા પ્રયાસ કરવેા જોઈએ. વાળને કલેફ દઇને તે કાળા બતાવીને જુવાની બતાવવી, એ કાંઈ યેાગ્ય નથી; બની શકતું હેાય તેા વાળ વહેલા વહેલા ધેાળા ન થવા દેવા એ વધારે સારેા ઉપાય છે. એજ રીતે, વાળને બહારના ઉપાયેાથી સુંદર, સુવાળા તથા કાળા બતાવવા તેના કરતા પેાતાના ખાનપાનનુ ધેારણ એવુ રાખવું કે વાળ આપેાઆપ સુવાળા અને કાળા રહી શકે. જેમ ચામડીની સુંદરતા તથા કેામળતાનેા આધાર સારા શુદ્ધ લેાહી ઉપર છે, તેમજ વાળની કેામળતા તથા સુંદરતાને માટે સમજી લેવું. સદા સાત્વિક

ખાનપાન લેનારા માણુસોના વાળ ઘડપણ સુધી એટલે ૬૦–૭૫ વરસ સુધી કાળા રહે છે, અને અતિ ખારૂ, અતિ ખાટું, અતિ ગરમ, એવો લોહીને તપાવે એવો ખોરાક ખાનારાઓના વાળ જલદી ધોળા થાય છે, અથવા જલદી ખરી જાય છે, તથા બરડ થાય છે. માટે વાળની સુંદરતા તથા કોમળતાનો ખરો આધાર દરેક માણુસની તન્દુરસ્તી માટેની સંભાળ ઉપર છે. તોપણ દુનિયાની આગળ સુંદર અને સુઘડ દેખાવુ એ એક સ્વાભાવિક ઇચ્છા હોવાથી, વાળને સુંદર બનાવવાના તથા વધારવાના બહારના ઉપાયો હોય તો તે જાણવા તથા ઉપયોગમા લેવા, એ કોઇ રીતે અયોગ્ય નથી.

વાળ વધારવા તથા સુધારવા માટે હાલમા બહુ પ્રયાસો થાય છે. જ્યારે કુદરતી રીતેજ સારા વાળ પ્રાપ્ત થતા નથી, તો પછી કૃત્રિમ રીતે વાળને સારા બનાવવાની જરૂર પડે છે. એટલા માટે વાળ વધારવાના તથા સુધારવાના કેટલાક સહેલા ઉપાયો આહીં આપવાનુ જરૂરનુ ધાર્યું છે.

તન્દુરસ્ત સ્ત્રીઓના માથાના વાળ વધુમા વધુ ૧ વાર લાંબા વધી શકે છે, અને પુરૂષોના માથાના વાળ એક વરસમા આશરે ૬ ઇંચ વધે છે. પણ વાળ પાછા કુદરતી રીતે ખરી પણ જાય છે.

વાળ ખરી પડવાનાં કારણો—(૧) વાળના મૂળને પુરતી ચીકાસ નહિ મળવાથી તે મૂળ નબળા પડવાથી વાળ ખરી પડે છે.

(૨) જે ચામડી ઉપર ધોળા કે કાળા ડાઘ, ચેળચૂટ કે ચામડીમા જંતુનો ઉપદ્રવ થાય છે તે ચામડીના વાળ ખરી પડવા લાગે છે.

(૩) શરીરમાથી શક્તિનો ક્ષય થવાથી અથવા લોહી જવાથી પણ વાળના મૂળીયાને પોષણ મળતુ બંધ થવાથી વાળ ખરી પડે છે. મોટા મંદવાડમાથી ઉઠેલા ઘણાખરા માણુસના વાળ ખરી પડેલા દેખીએ છીએ.

(૪) માથા ઉપર ગરમી રહેવાથી માથાના વાળ ખરી પડે છે.

(૫) માથા ઉપરના વાળ ખરી પડવાથી ટાલ પડે છે. ટાલ વૃદ્ધાવસ્થામાં સ્વાભાવિક રીતે પણ પડે, પણ વૃદ્ધાવસ્થા આવ્યા પહેલાંજ ટાલ પડે તો સમજવું કે માથા ઉપરનુ લોહી બગડયુ છે, અથવા ગરમી છે.

(૬) માથા ઉપર વારવાર બહુ ભાર ઉપાડવાથી માથુ તપી આવીને વાળ ખરી પડે છે.

(૭) માથા ઉપર બોજાવાળી પાઘડીના સખ્ત બ ધનથી લોહીનુ ફરવુ બરાબર ન થવાથી પણ વાળ ખરી પડે, માટે માથા ઉપર બોજાવાળી સખ્ત પાઘડી પહેરવી નહિ.

(૮) વારવાર ક્રોધ તથા શોક, કરનારા લોકોને મગજે ગરમી ચડે છે, તેથી પણ માથાના વાળ વહેલા ખરી પડે છે.

ઉપાયોઃ—વાળ સુધારવાના તથા વધારવાના ઉપાયો લગભગ એક સરખા જ હોય છે, એટલે કે જે ઉપાયોથી વાળ વધે તેજ ઉપાયોથી વાળ સુવાળા તથા સુંદર પણ થાય.

૧. વાળ ખરી પડતા હોય તો નીચે પ્રમાણે ઉપાયો કરવાઃ—

(૧) વારવાર કાતરવાથી ખરતા વાળ અટકે, આપણા દેશમા સ્ત્રીઓ માથાના વાળ કદિ પણ કાતરતી નથી. હાલની નવીન ફેશનવાળી સ્ત્રીઓ માથાના આગલા વાળ કાતરે છે.

(૨) વાળના મૂળમા ચ પી કરવાથી પણ ખરતા વાળ અટકે. ચ પી કરવાથી તે ભાગમા લોહી વધુ ઝડપથી ફરવા લાગે, જેથી વાળનાં મૂળને વધુ પોષણ મળે.

(૩) માથા ઉપર ગરમી હોય તો મગજ ઠંડુ થાય એવા ઔષધોપચાર કરવા.

સિવાય વાળ વધારવાના તથા સુંવાળા કરવાના ઉપાયોથી વાળ ખરતા અટકે છે.

૨. તેલ એ વાળનુ સર્વોત્તમ પોષણ છે. વાળનાં મૂળમા ચીકાશ રહેવી જોઇએ. આ દેશની જુની સ્ત્રીઓ જ્યા સુધી પોતાના માથાંમાં તલના તેલમાથી બનાવેલા ધુપેલ તેલ સીંચ્યા કરતી હતી ત્યા સુધી તેમના માથાના વાળ કાળા બોજ, સુદર અને સુવાળા રહેતા હતા જ્યારથી આ દેશમા સ્પીરીટમાથી બનતા સેન્ટ દાખલ થયાં અને છેવટ જર્મનીનુ વ્હાઇટ ઑઇલ એટલે ઘાસલેટ આ દેશની ફેશનેબલ સ્ત્રીઓના તથા ફક્કડ પુરૂષોના વાળમા પડવા લાગ્યુ ત્યારથી માથાના વાળનુ ઉલટુ નખોદ અને નિકદન થવા લાગ્યુ છે ' વાળમા નાખવાના તેલોમા તલનુ તથા ટોપરાનુ તેલ સર્વોત્તમ છે. આ તેલોમા સુગધી દ્રવ્યો મેળવવાથી તેલમા સુવાસ વધે છે ધુપેલ તેલ એજ રીતે બને છે. માટે સ્ત્રીઓએ તથા પુરૂષોએ પોતાના ઘરમા પાછુ ધુપેલ તેલ દાખલ કરી દેવુ. ધુપેલ તેલ બનાવવાની રીત આ પુસ્તકના અતમા આપેલ છે, તે જોવી. ધુપેલ તેલ બનાવવાની રીત ઘણીખરી સ્ત્રીઓ જાણે છે, તોપણ અમે જે વસાણા નાખીને બનાવીએ છીએ તે રીત અમે બતાવી છે.

૩ આબળાનુ તેલ—વાળ સુવાળા કરવા માટે તેમજ વધારવા માટે આબળાનુ તેલ ઘણુંજ ઉત્તમ છે. પણ વાળમા નાખવા સારૂ બનાવેલા તેલમા જે વસ્તુઓ પડતી હોય તેના ગુણદોષ ઉપર તેલના ગુણદોષનો આધાર છે. આબળાનુ તેલ, એટલે, લીલા આબળાના રસમા કે સુકા આમળાના ઉકાળામા ઉકાળેલુ તેલ. તે સાથે કેટલાક સુગધી દ્રવ્યો પડે, પણ તેલ તો તલનુ કે ટોપરાનુ જ વપરાય. આબળાનુ તેલ બનાવવાની રીત આ પુસ્તકના અતમાં આપેલ છે.

૪. ભાગરાનું તેલ—જુવો બનાવટ આ પુસ્તકના અતમાં. આ તેલ બહુ સુગધદાર નથી, પણ વૈદક સલાહ પ્રમાણે વાળ કાળા બનાવવા માટે તે વાપરી શકાય.

૫. માથા ઉપર ટાલ પડી હેાય તેા ત્યાં વાળ લાવવા માટે—ગેાખરૂ, તલનાં ઝાડનાં ફુલ, મધ તથા ઘી, એ ચાર સમભાગ મેળવી વાટીને તેનેા ટાલ ઉપર લેપ કરવેા.

૬. સેામલ ખાધાથી માથામાં ગરમી વધીને ટાલ પડી હેાય તેા તેના ઉપર પણ ઉપલેા ઉપાય સારેા છે.

૭. જે જગા ઉપર ટાલ પડે છે, તે ચામડીને ફરી ગરમ દવાઓથી ઉપસાવવી, એટલે ત્યા બ્લીસ્ટર ઉઠે કે સુજ આવે એવી જલદ દવા લગાવવી, અને પછી ન. ૫ વાળેા ઉપાય કરવેા.

૮. ટેાપરાના તેલમાં થેાડેા કપુર ઘુંટીને ટાલ ઉપર લેપ કરવેા.

૯. ટાલ પડેલી ચામડી ઉપર કાંદેા કે કાંદાનેા રસ ઘસવેા. ચામડી લાલ થાય ત્યા સુધી જોરથી ઘસવેા અને પછી તે લાલ થયેલી ચામડી ઉપર મધ ઘસવુ. તેથી પણ ટાલ ઉપર પાછા વાળ ઉગે, એવેા સંભવ છે.

૧૦. વાળ વધારવાના તથા સુધારવાના બીજા પણ અનેક ઉપાયેા છે. ત્રિફલા તેા. ૬, આંબાહળદર તેા. ૫, લેાઢાના કાટેાડા તેા. ૧. સર્વને પાણીમા વાટી રાત્રે લેાઢાના ઠામમા ભીજવી સવારે વાળ ઉપર લેપ કરીને થેાડી વાર રાખવાથી વાળ કાળા થાય.

૧૧. રસવંતી, હાથીદાંતનેા ભુકેા અથવા તેની રાખ, ગાડરનું દુધ વાટીને ટાલવાળા માથા ઉપર લગાવવાથી વાળ ઉગે

૧૨. ચણેાઠીને વાટી તેલમા ખદખદાવી તેનુ તેલ કાઢવુ. તે તેલ ટાલ ઉપર લગાવવાથી પણ વાળ ઉગે.

૧૩. ત્રિફલા, ગળીનાં પાન, લેાઢાનેા ભુકેા તથા ભાંગરેા, સરખે ભાગે ચૂર્ણ કરીને બકરીના મૂત્રમા વાટી લેપ કરવાથી વાળ કાળા થાય.

૧૪. બેારડીના તથા લીંબડાના પાન વાટીને તેનેા વાળમાં લેપ કરીને ચાર કલાક રહેવા દેવેા અને પછી ધેાઈ નાખવેા. એમ વારંવાર કરવાથી વાળ સુધરે તથા વધે.

૧ વાળ ધોવાના ઉપાયોઃ—

(૧) હાલમા વાળ ધોવા માટે સાબુનો વપરાશ ઘણો વધ્યો છે. પણ અમારા સમજવા પ્રમાણે સાબુથી વાળ ધોવાથી ફાયદા કરતા ગેરફાયદો વધારે થાય છે. તેનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો તમને રોજ મળે છે. સાબુથી શરીરે નાહીને શરીર કોરૂ કર્યા પછી તમે તમારા શરીરની ચામડી ઉપર હાથ ફેરવો તો શુ માલમ પડે છે? ચામડીનો મેલ તો જતો હશે પણ તે સાથે ચામડીની બધી કોમળતાનો પણ નાશ થાય છે ચામડી બરડ અને ખરસટ થાય છે, અને ઘણી વાર ચૂટ આવ્યા કરે છે. તેને બદલે તમે સાદી કાળી માટીથી કે ભુતડાથી એટલે ધોળી મુલતાની માટીથી માથુ ધુઓ અને પછી જુવો કે વાળ કેટલા બધા સુવાળા બને છે. સાબુથી વાળ ધોયા પછી બરડ થાય છે. માટીથી ધોયા પછી વાળ સુવાળા થાય છે. વગર તેલે સુવાળા થાય છે.

૨. અરીઠાના પાણીથી વાળ ધુઓ–ધોઈ તો જુવો ! એકાદ અરીઠાની છાલ કાઢીને પાણીમા ચોળવાથી ફીણ નીકળે એટલે તે પાણીથી વાળ ધુઓ. એક પાઇના અરીઠામા ઘરના બે ચાર માણસો ના વાળ ધોવાશે. એટલા માણસોના માથાં ધોવા માટે સાબુ એકથી બે પૈસાનો જોશે. માટી તો મફતજ મળે છે !

૩. આમળાથી વાળ ધોવાથી વાળ રેશમ જેવા સુવાળા થાય છે. સુકાં આંબળા એક રૂપીઆભાર તેમા પાશેર પાણી નાખીને ખદખદાવો. તે પાણીથી માથુ ધુવો. વળી તે પાણીમા ટોપરાનું તેલ, તલનુ તેલ કે ધુપેલ તેલ નાખીને તે પાણી તથા તેલથી ધોવાથી વાળનો મેલ નીકળવાની સાથે વાળમા તેલ પણ પડી જશે અને વાળ કોરા કરવાથી સુંવાળા તથા કાળા ભમર જેવા બનશે. એક પૈસાનાં પાશેર આંબળા મળે, સામટા લઈ રાખો તો અધશેર મળે. એક માણસના વાળ ધોવા માટે ૦ાા થી ૧ તોલો બસ છે. એક પૈસાનાં

પાંબળાથી ૨૦ માણસના માથાના વાળ ધોવાય. વીશ માણસને
ણુ બે ચાર આનાનો જોઇએ અને સ્ત્રીઓના વાળ માટે તો દરેક
ીને સાબુની ૦॥ ગોટી જોઇએ ! ચાની ચાહાનીઓ તો ઘરમા ઉક-
યા કરતી હોય, તો એક પ્યાલામા કે વાટકામા આબળાનો ભુકો
થા પાણી નાખી ગરમ કરતા કેટલીવાર લાગે ? વખતના બચાવની
ાપણે દલીલો કરીએ છીએ, પણ નકામો વખત કેટલો બધો ગુમા-
એ છીએ, તે પણ આપણે જાણીએ છીએ ! માટે ¾ પાઈથી જે
મ વધારે સરસ રીતે થાય તે કામ પાછળ એક બે પાઇ કે પૈસો
॥ માટે ખરચો છો ?

૪ તલના તેલમા તળેલ આબળાનુ ચૂર્ણ તો ૮, સુકુ ટોપરૂ
તો. ૪ તથા કપુરકાચલી, સુગધીવાળો, મોથ, અગર, તગર, સુખડ
તથા ગુલાબના સુકા ફુલ એ દરેક તો. ૧, એ સર્વ અથવા એમાની
થોડી ચીજો બારીક વાટીને તેમાથી રોજ તો ૦॥ થી ૧ લઈ તેને
પાણીમા વાટીને તથા વધારે પાણી ઉમેરી તે પાણીથી વાળ ધોવા.
આવી રીતે રોજ વાળ ધોવાથી વાળ સુવાળા તથા કાળા થશે.

૫. તેલ પોતે મેલ કાપનાર છે. સાબુઓમા મોટો ભાગ તેલ
નો જ છે, ફેર એટલો જ છે કે તેલ ચામડીને સુવાળી બનાવે છે,
યારે સાબુ ચામડીને બરડ બનાવે છે. થોડા દહાડા શરીરે તેલ ચોળીને
ગરમ પાણીથી સ્નાન કરો અને જાડા ટુવાલથી શરીરને ખૂબ ઘસીને
લુઈ નાખો. કરી જુવો અને પછી જુવો કે સાબુથી તમારી ચામડી
સુદર બને છે કે તેલથી સુદર બને છે. તેલવાળા વાળમા ધૂળ કચરો
ભરાવાથી વાળ બગડે છે અને ચીકણા થાય છે, અને તેને માટે
આંબળાં, માટી, અથવા સાબુથી તે ચીકાસ કાઢી નાખવાની જરૂર
છે, પણ તે કામ આંબળાં અને માટીથી થતું હોય તો ખાર–(સોડા)
નાખેલા સાબુથી ન કરવું અને એકલા તેલથી થતું હોય તો માટીની

પણ જરૂર નહિ. ટોપરાને ખાડીને અથવા પથરા ઉપર વાટી ચટણી કરીને થોડુ પાણી મેળવીને તે વડે વાળ ધુવો અને પછી જુઓ કે વાળની સર્વ ચીકાસ તથા મેલ નીકળીને કેવા ચોખા, સુદર તથા સુવાળા બને છે. જે કામ ટોપરૂ કરે છે, એજ કામ ટોપરાનું તેલ કરી શકે. આ તેલ તાજુ તથા ચીકાસ વગરનુ હોય તો વધારે સારૂં. વાળના મુળમા ચીકાસ પુરવી એ કામ તો તેલ જ કરી શકે. ખાર મેળવેલ સાબુ કે અતિ ગરમ વ્હાઈટ ઑઇલિ એ કામ શી રીતે કરી શકે ?

૧૬. મગજને તરાવટ આપનાર તથા મગજમા ઠડક આપનાર દવાઓ તથા ઉત્તમ વસાણાં ખાવાથી પણ વાળ સારા થાય. બદામ, આબળાનો મુરબ્બો, ત્રિફલા ચૂર્ણ, વગેરે. આવી વસ્તુઓનું સેવન રાખવાથી અને સાદુ ખાનપાન રાખવાથી માથાના વાળ આપો આપ સુવાળા તથા કાળા બને છે. આ વાત તરત ન સમજાય, પણ ઘણી મુદ્દત સુધી એ પ્રમાણે નિયમ રાખીને વર્તવાથી સમજાય એવી વાત છે.

પ્રકરણ ૧૭ મું.

ગરીબોનાં વસાણાં.

ગરીબોના વસાણા એટલે સહેલથી બની શકે અને થોડા ખર્ચમા બની શકે એવા વસાણા આ પુસ્તકમા આપ્યા હોય તો લોકોને વાર વાર વૈદોના મો બોલવવાં ન પડે, એવા વિચારથી કેટલાક વસાણા આ નીચે આપવામા આવે છે. વસાણામા પાક, ચાટણ, આથા, અવલેહ, શરબત, કાટલા વગેરેનો સમાવેશ કરવામા આવ્યો છે.

શિયાળામાં શ્રીમતો જ પાક ખાય અને ગરીબો ન ખાય એમ

નહિ ! ગરીબોને ગરીબોના પાક હોય અને તે શ્રીમતોના પાક જેવા જ ગુણકારી હોય છે. શ્રીમતોને ઘી મળે તો ગરીબોને તેલ પણ મળે !

આ સર્વ વસાણા કાંઈક વૈદકમાં ગ્રથોના આધારથી અને કાઈક અમારા અનુભવથી તથા અમારી અક્કલ પ્રમાણે ગોઠવ્યા છે, અને આશા રહે છે કે ગરીબ કુટુબોમાજ નહિ પણ સર્વ લોકોમા તે વસાણા ઉપયોગી થઈ પડશે.

વસાણામા પાક બનાવવાની ક્રિયા જાણી લેવાની જરૂર છે. પાક બે ત્રણ રીતે બને છે. ચાટણરૂપ, ચોસલા પાક, તથા સુકો પાક એ ત્રણે બનાવવાની સામાન્ય રીત નીચે પ્રમાણે છેઃ—

૧ **ચાટણરૂપ પાક**—જે મુખ્ય વસ્તુનો પાક બનાવવો હોય તેનુ બારીક ચૂર્ણ કરવુ, જેમકે હરડે કે પીપર, તેનુ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ તૈયાર રાખવુ. પછી ગોળની કે સાકરની ચાસણી કરવી. આ ચાસણી પ્રથમ છેક નરમ રાખીને પછી તેમા તૈયાર કરેલુ ચૂર્ણ નાખવુ, અને પછી ધીમા તાપથી હલાવતા હલાવતા શીરા જેવુ થાય એટલે ઉતારી લઇ અદર બીજાં વસાણા કે તેજાનો નાખવો હોય તે નાખવો, અને મધ નાખવુ હોય તો પાક ઠર્યા પછી નાખવું.

૨. **ચોસલાં પાક**—આ પાક બનાવવો હોય ત્યારે, જે મુખ્ય વસ્તુનો પાક કરવો હોય, જેમકે સાલમ, આસધ, ચોપચીની વગેરે, તે વસ્તુને પ્રથમ ૧૬ ગણા દુધમા મેળવી દઈ ઉકાળીને તેનો માવો કરવો, પછી આ માવામા ઘી નાખતા જવુ અને હલાવતા જવુ એટલે માવો છુટો પડીને દાણો પડશે અને ઘી છુટું પડી જશે. તૈયાર માવામાં પણ દાણો પડી શકે. પછી આ દાણાના વજન બરાબર કે સવાઈ દોઢી સાકરની ચાસણી કરવી. આ ચાસણી બેતારી કરવી. પછી ચાસણી નીચે ઉતારીને તેમા ઉપલો દાણો નાખવો તથા બીજાં

વસાણું કે બદામ, પસ્તાં વગેરે યથાશક્તિ નાખીને પાકને કથરોટમા કે તાસકમા ઘી ચોપડીને ઢાળી દેવો, અને જરા જામે, એટલે છરાવતી ચોસલા પાડવા, અથવા લાડુ વાળી નાખવા આ ચોસલા ચાસણી સખ્ત કે નરમ હશે તે પ્રમાણે ખાવામા સખ્ત કે નરમ લાગશે.

૩. **સુકો પાક**—ઘી કે માવા વિના પણ પાક થઇ શકે. ઘી તથા માવાવાળો પાક ઘણા દિવસ રહી શકે નહિ સ્વાદમા સારો થાય પણ ઘી તથા માવાને લીધે પચવામા ભારે થાય. સુકો પાક ઘણા દિવસ ટકી શકે, બગડે નહિ, અને પચવામા ભારે પડે નહિ. તે કરવાની સામાન્ય સરલ રીત એ છે કે, જે વસ્તુનો પાક કરવો હોય તે વસ્તુને ખાડીને ભુકો કરી રાખવો. બીજો તેજાનો કે બદામ વગેરે નાખવા હોય તે પણ તૈયાર રાખવા પછી પાકની મુખ્ય દવાના વજન જેટલી સાકરની ચાસણી કરવી. આ ચાસણી સખ્ત કરવી. પછી તે ઉતારી લઇને તેમા તૈયાર રાખેલી બધી વસ્તુઓ નાખી દેવી, અને હલાવતા હલાવતા આંગળી સહેવાતુ થાય એટલે તે પાક તાસકમા ઢાળી દેવો કે લાડુ વાળી દેવા ઘી તથા માવો નહિ હોવાથી આ પાક સખ્ત ને સુકો થશે, સારી રીતે ચાવવાથી ખવાશે, અને તે ખાઇને ઉપરથી રૂચિ પ્રમાણે દૂધ પીવાથી ચાલે. જે મુખ્ય દવાનો પાક કરવો હોય તે દવાનુ બારીક ચૂર્ણ કરીને તેને ધીમા તાપથી એકલા ઘીમાં તળાય તો પણ દાણો પડે. બદામને ખાડી ચારણીમા ચાળવાથી તેનો જે દાણાદાર ભુકો થાય તે ભુકાને ઘીમાં તળવો એટલે દાણો પડે.

પાક સબધી આટલી સમજણ આપ્યા પછી હવે જુદા જુદા વસાણાં તથા પાકના પ્રયોગો નીચે આપવામાં આવે છેઃ—

બદામ પાક—બદામ શેર ૧, સુકો માવો શેર ૦।, ઘી શેર ૧, સાકર શેર ૧।।, અને ઉપરથી નાખવાનો મશાલો—તેજાનો—એલચી,

તજ, તમાલપત્ર, કેસર, તેમજ પસ્તાં ચારોળી, દરેક તો. ૦ાા થી ૧. બદામપાકમા ફક્ત એલચી તથા કેસર નાખવા–તજ, તમાલપત્ર વગેરે તેજાનાથી તેનો સ્વાદ બરાબર થતો નથી. બદામના મીંજને પ્રથમ પાણીમા ઉકાળીને ઉપરના ફોતરા કાઢી નાખવા. પછી મીંજ લુગડેથી કોરા કરીને ખાડણીમા ખાંડીને મોટા વીંધવાળી ચાલણી-માથી તેનો દાણો ચાળી લેવો. બદામના આ દાણાને ઘીમા તળવો. દાણો લાલ થાય એટલે સાકરની ચાસણી કરીને તેમા દાણો તથા તેજાનો તેમજ પસ્તા વગેરે નાખવા. મગજની ગરમી તથા પુષ્ટી માટે ખવાય. **માત્રા**–તોલા ૨ાા થી ૫ અને જઠરાગ્નિ સારી હોય તો પાશેર ખાવો.

સાલમપાક—સાલમ શેર ૦ા, દુધ શેર ૧૦, ઘી શેર ૨, સાકર શેર ૫. મશાલો–તજ, તમાલપત્ર, નાગકેસર, એલચી, પીપરી-મૂળ દરેક તોલા ૨, અને કેસર તો. ૦ાા થી ૧. તેમા મરજી મુજબ બદામ, પસ્તા નાખવા. સાલમને ખાંડી કપડેથી ચાળીને તેને ઘીનુ મોણ દેવુ પછી ઉકળતા દુધમા નાખીને માવો કરવો, તે માવામા ઘી નાખીને દાણો પાડવો. પછી સાકરની ચાસણી કરીને સર્વ ચીજો નાખીને પાક કરવો. **માત્રા**–તોલા ૨ાા થી ૫ પચવામા ભારે છે, માટે જઠરાગ્નિ પ્રમાણે ખાવો, જઠરાગ્નિ મંદ હોય તો આવા પાકમા તેજાનો વધારે નાખવો. સાલમપાકમા બીજી પણ અનેક ચીજો પડી શકે. ધાતુની પુષ્ટી કરે.

ચોપચીની પાક—ચોપચીની શેર ૧, માવો શેર ૧, સાકર શેર ૨ાા, ઘી શેર ૧, તથા પીપર, પીપરીમૂળ, સુંઠ, મરી, તજ, અકલકરો અને લવીંગ દરેક તો. ૧. પાકની ક્રિયા ઉપર પ્રમાણે. ઉપદંશનો જીર્ણ વિકાર, સંધિવા, લોહી બીગાડમા અપાય. શક્તિ આપે. **માત્રા** તોલા ૨ાા થી ૫.

પીપર પાક—પીપરનુ ચૂર્ણ રતલ ૧, દુધ રતલ ૪, ઘી શેર ૧, સાકર શેર ૨ાા. તેજાનો–તજ, તમાલપત્ર, એલચી, નાગકેસર, કેસર, વગેરે. ઉપર પાકની વિધિ કહેલ છે તે રીતે પાક કરવો. અને રૂચિ પ્રમાણે બદામ, પસ્તા નાખવા હોય તો નાખવા. **માત્રા**–તો. ૧ થી ૨ ગરમ છે. જીર્ણ જ્વર, ધાતુગત જ્વર, મદાગ્નિ, દમ, ઉધરસ, ધાતુક્ષય, વગેરેમા ફાયદો કરે.

કુષ્માંડ અવલેહ—ચાટણ. ભુરા કોળાનો રસ તો. ૪૦૦, ગાયનુ દુધ તો. ૪૦૦, આબળાનુ ચૂર્ણ તો. ૩૨, એ ત્રણેને ધીમા તાપથી પકાવી તેમા સાકર શેર ૨ નાખી ચાટણ બનાવવુ. તેમા થોડો તેજાનો નાખવો. **માત્રા**–તો. ૨ થી ૫.

કુષ્માંડ પાક—ભુરા કોળાની છાલ તથા અદરના બી કાઢી નાખીને બાકીનો ગરભ તોલા ૪૦ હોય તો ત્રણ ચારગણા પાણીમાં બાફવા. અરધુ પાણી બળી જાય અને કોળુ બફઇ જાય એટલે ગાળી લેવુ ને ગરભને કપડેથી છણી લેવો ને તેને ઘી તો. ૨૦ મા શેકવો. પછી કોળાને બાફતા વધેલા પાણીમા ૧ા શેર સાકર નાખીને ચાસણી કરવી અને તેમા ધીમા શેકેલું કોળુ નાખવુ. ચુલા ઉપરથી ઉતારીને તેમા મોથ, આબળા, વાસકપુર, ભારગી, તજ, તમાલપત્ર અને એલચી દરેક તો. ૦ા, સુઠ, ધાણા, મરી, દરેક તો. ૧, પીપર તો. ૪ નુ ચૂર્ણ નાખવુ. **માત્રા**–તો. ૨ થી ૪. ગુણ–રક્તપિત્ત, પ્રદર, પિત્તજ્વર, તરસ, દાહ, ઉધરસ, ક્ષયને મટાડે છે, બળ વધારે છે અને ધાતુ પુષ્ટી કરે છે.

જીરા પાક—જીરૂ શે. ૧, દુધ શે. ૪, ઘી શે. ૧, સાકર શે. ૨. મસાલો–તજ, તમાલપત્ર, એલચી, નાગકેશર, પીપર, સુઠ, જીરૂં, મોથ, વાળો, દાડમની છાલ, રસાજન, ધાણા, હળદર, સાલમ, વાંસકપુર અને તપખીર દરેક તો. ૨. પાકની રીતે પાક કરવો. **માત્રા**–

તો. ૪. પ્રદર, રક્તપિત્ત, પ્રમેહ, પથરી, જીર્ણજ્વર, દાહ અને અર્શને મટાડે છે.

અડદીઓ પાક—અડદની છડેલી દાળનો લોટ, ઘઉંનો રવો, છડેલા જવનો આટો, ચોખાનો આટો, પીપરનુ ચૂર્ણ, દરેક તો. ૪; ઘી શે. ૦।. આ સર્વ ચીજોને પ્રથમ કોરી શેકવી, પછી ઘી નાખીને શેકી લાલ દાણો પાડવો. પછી સાકર શે. ૧ ની ચાસણી કરીને ઉપલો શેકેલો આટો નાખીને ચાર ચાર તોલાના લાડુ કરવા. રોજ એક ખાવો. ધાતુપુષ્ટીને માટે ઉત્તમ છે.

મેથી પાક—મેથી તો. ૧૦, સુઠ તો. ૧૦, દુધ શે. ૫, ઘી શે. ૧, સાકર શે. ૨, મસાલો–પીપર, સુઠ, પીપરીમૂળ, અજમોદ, ધાણા, જીરૂ, વરીઆળી, જાયફળ, કચોરો, તજ, તમાલપત્ર અને મોથ દરેક તો. ૨. તેનુ ચૂર્ણ કરી ચાસણીમા નાખવુ. **માત્રા** તો. ૫. ગુણ–આમવાત, વાતરોગ, કેડનો દુખાવો, તથા સ્ત્રીઓના સુવાવડના દોષોને મટાડી શક્તિ આપે છે.

લસણપાક—લસણની ફોલેલી કળીઓ શે. ૧ તેને છાસમા પાચ દિવસ સુધી પલાળવી. રોજ નવી છાસ નાખીને આગલી છાસ ફેંકી દેવી અને તાજી નાખવી. આ પ્રમાણે શોધેલી લસણ કળીઓ વાટી એક મણ દુધમા ઉકાળી તેનો માવો કરવો અને જોઇએ તેટલા ઘીમા દાણો પાડી તે દાણો સાકર શે. ૧૫ ની ચાસણીમા નાખી પાક કરવો. બદામ, પસ્તાં, ચારોળી મરજી મુજબ નાખવાં. મુગલાઈ બેદાણા પણ તો. ૪ નાખવા. માત્રા તો. ૨૦। થી ૫. ગુણ–વાતવ્યાધિ તથા મંદાગ્નિમા ફાયદો કરે છે.

સૌભાગ્ય સુંઠીપાક—સુઠ તો. ૩૨, દુધ શે. ૬, ઘી શે. ૨, સાકર શે. ૪. મસાલો–ધાણા તો. ૦।, વરીઆળી તો. ૧।, વાવડીંગ, સુઠ, નાગકેસર, મરી, પીપર તથા મોથ, દરેક તો. ૪ નું ચૂર્ણ

કરી ચાસણીમાં નાખવુ. બદામ, પસ્તા, ચારોળી મરજી મુજબ નાખવાં માત્રા તો ૫. ગુણ—સુવાવડના રોગને મટાડી શક્તિ આપે છે.

ખારેકનો આથો—સુકી ખારેક શેર ૧, ઘી ગાયનુ શેર ૦ાા, સાકર શેર ૦ાા, સુઠ તો. ૪, પીપર તો ૨, મરી તો. ૨, તજ, તમાલપત્ર તથા એલચી દરેક તો ૧, તેનુ બારીક ચૂર્ણ, સર્વે મેળવીને આથો બનાવવો. **માત્રા** તો. ૨ થી ૪. ગુણ—પ્રમેહ, પ્રદર, શ્વાસ, ઉધરસ અને ક્ષયને મટાડી બળ આપે છે. બાળકને પુષ્ટિ આપે છે.

આસંધ પાક—આમધનુ ચૂર્ણ શેર ૧ાા અને દુધ શેર ૧૦, તેને ઉકાળીને માવો કરવો. તેમા થોડે થોડે ૩ શેર ઘી પચાવીને દાણો પાડવો, પછી ૫ શેર સાકરની ચાસણી કરવી. તેમા આસધનો પાડેલો દાણો તથા બીજાં નીચેના વસાણાનુ બારીક ચૂર્ણ નાખી ઠારવોઃ—અડદનો આટો (ઘીમા શેકેલો) તોલા ૩૦, તલ ખાડેલા તોલા ૩૦, સુઠ, મરી, પીપર, તજ, તમાલપત્ર, એલચી, શતાવરી, વરીયાળી, અજમો, જીરૂ, ગોખરૂ, બળદાણા, બોડી અજમોદ, પીપરીમૂળ, એ દરેક ચાર ચાર તોલા. **માત્રા**—તોલા ૨ાા થી ૫. સર્વે પ્રકારના વા, કમર તથા ગુદાનો દુખાવો, સધિવા, વધરાવળ, હૃદયનો થડકો, શ્વાસ, ખાસી, વગેરેમા ફાયદો કરે છે અને શરીરમા પુષ્ટી આપે છે.

આદુ પાક—લીલુ આદુ શેર ૧ાા, ઘી શેર ૧ાા, દુધ શેર ૬, સાકર શેર ૨, આદુના બારીક ટુકડા કરવા અથવા ખમણીમા છીણી લેવુ પછી દુધમા પકાવી ઘી નાખી દાણો પાડવો, પછી સાકરની ચાસણી કરીને નીચેની ચીજોનુ ચૂર્ણ નાખવુ. પીપર, પીપરીમૂળ, મરી, ચિત્રકમૂળ, સુઠ, વાવડીંગ, નાગરમોથ, નાગકેસર, તજ, એલચી, તમાલપત્ર એ દરેક ૪ તોલા. શીળસ, શરદી, કફ, કફની ખાસી, શ્વાસ, વગેરેમાં સારો ગુણ આપે છે. માત્રા તોલા ૨ થી ૫.

આદુનું ચાટણ—આદુનુ ખમણ શેર ૧ાા, ગોળ શેર ૧ાા, ઘી શેર ૦ાાા, ત્રણે એકત્ર કરી અગ્નિ ઉપર પકાવી પાક કરવો તેમા તજ, એલચી, તમાલપત્ર, નાગકેસર, સુઠ, મરી, પીપર, હરડે, બેડા, આમળાં, લવંગ, ભારગમૂળ, અરડુશી, કરીયાતુ, દેવદાર, આસધ, જાવંત્રી, જાયફળ, તેનુ બારીક ચૂર્ણ નાખી હલાવી ઉતારવુ. **માત્રા**–તોલા ૧ થી ૨. ઉધરસ, દમ, કફ, ક્ષય, મદાગ્નિ, હૃદયનો થડકો, વગેરેમા સારો ગુણ આપી શક્તિ આપે છે.

એરંડ પાક—એરડીના મીંજ ગોળા રતલ ૧ આઠગણા દૂધમા બાફવા, પછી સુકવવા અને ખાડી તેનો ભુકો કરવો, તે ભુકો ધીમા અગ્નિથી ઘીમા શેકી દાણો પાડવો અને મીંજના ગોળા બાફયા પછી કાઢી લઈ દુધ રહ્યુ હોય તેનો માવો કરીને તેમા ઘી નાખી તેનો દાણો પાડવો પછી આશરે ૨ થી ૨ાા શેર સાકરની ચાસણી કરીને તેમા એરડ મીંજનો તથા દુધના માવાનો તૈયાર કરેલો દાણો નાખવો તથા નીચેના વસાણા બારીક ખાડીને નાખવા–સુઠ, મરી, પીપર, લવગ, એલચી, તજ, તમાલપત્ર, નાગકેસર, આસધ, વરીયાળી, રાસ્ના, શતાવરી, ઈત્યાદિ જે મળી શકે તે. **માત્રા**–તોલા ૧ થી ૨ અથવા ખાઈ શકાય તો તોલા ૫. સર્વ પ્રકારના વા, ઉદરના દરદો, વ્રણ, નાડીવ્રણ, પ્રમેહ, ચામડીના દરદો, પાડુ રોગ, અને શ્વાસ વગેરેમાં સારો ગુણ આપે છે.

ભોરીંગણીનું ચાટણ—કાટાવાળી ભોરીંગણીના છાતરાં લાવીને મૂળ, ફળ, ડાળીઓ સુધાં પાચે અગને સુકવી, ખાડી, જાડો ભુકો રતલ ૧, તેમાં પાંચગણું પાણી નાખી ઉકાળીને આશરે ૧ા શેર પાણી રહે તે કપડેથી ગાળી લેવુ. તેમા ગોળ અથવા સાકર રતલ ૧ તથા નીચેની ચીજો દરેક તો. ૦ાા બારીક ચૂર્ણ કરીને નાખવી. સુઠ, મરી, પીપર, ચિત્રકમૂળ, ચવક, કાકડાશીંગી, ભારંગમૂળ,

ધમાસો, રાસ્ના, કચોરો. નીચે ધીમો તાપ આપીને ઘાટું ચાટવા જેવું ચાટણ થાય ત્યારે ઉતારી લઇ તેમાં પીપર તથા વાંસકપુર દરેક તોલા રાા અને ઠર્યા પછી મધ તોલા ૧૦ નાખીને ઘીની રીઢી હાંલ્લીમાં રાખવુ. **માત્રા**–તોલો ૧. શ્વાસ, ઉધરસ, હૃદયનો થડકો, વગેરેમાં ઘણોજ ગુણ આપે છે.

કોળાં પાક–ચાટણ—ભુરા કોળાનો રસ શેર રાા, ગાયનુ દુધ શેર રાા, આબળાનુ ચૂર્ણ તોલા ૮, સર્વને ધીમા તાપ ઉપર કલઇની તપેલીમા પકાવવુ. ઘાટું થાય એટલે તેમા સાકર તોલા ૧૦ નાખીને ચાટણ જેવું બનાવી ઉતારવું. આ પાકમા ઇચ્છા હોય તો એલચીની ભુકી નાખવી. બીજો ગરમ તેજાનો નાખવો નહિ. અમ્લપિત્ત એટલે ખાટી ઉલટીનો રોગ હોય તથા માથામા પિત્ત કે ગરમી હોય તેને માટે સારો ગુણ આપે છે.

કોળાં પાક—ભુરાં કોળાની છાલ કાઢી નાખીને તેના શાકના જેવા ટુકડા સમારીને પાણીમા બાફવા. બફાય એટલે નીચોવી લઇ છુટી કાઢવા. પછી તે કુચા ઘીમાં શેકવા. પછી તેના વજન જેટલી સાકરની ચાસણી કરીને છેવટે નીચેની ચીજો નાખવી–સુંઠ, મરી, પીપર, ધાણા, જીરૂ, તજ, તમાલપત્ર, એલચી અને નાગકેસર, તેનુ બારીક ચૂર્ણ પાકના વજનના પ્રમાણમા નાખવુ. પાચ શેર પાક હોય તો આ ચૂર્ણ તોલા ૧૦ નાખવુ. રક્તપિત્ત એટલે છાતીમાથી કે બીજા કોઇ દ્વારમાથી લોહી જતું હોય તેને માટે સર્વોત્તમ છે.

ખારેક પાક—ખારેક શેર રાા, ઠળીયા કાઢી નાખીને ખાડવી. ખાડતાં મુશલીને ચોટે તો ઘી ચોપડયા કરવુ એટલે રવો રવો થઇ ખડાશે પછી લોઢાની કડાઇમા દુધ મણ ૧ (૪૦ રતલ) નાખીને તેમા ખારેકનુ ચૂર્ણ નાખીને પકાવી નરમ માવો કરવો, તેમાં સાકર ખાડેલી શેર ૫ નાખી હલાવી ચાટણ બનાવવુ. તેમા નીચેની ચીજોનુ

બારીક ચૂર્ણ નાખવુ—તજ, એલચી, તમાલપત્ર, નાગકેસર, લવંગ, તપખીર, હળદર, દારૂહળદર, મરી, જાવંત્રી, જીરૂ, શાહજીરૂ, સુઠ, પીપર, ચિત્રકમૂળ, જાયફળ, કપુર, તથા શક્તિ હોય તો કસ્તુરી અકેક તોલો–પ્રમેહ, મધુપ્રમેહ, પાંડુ, વગેરેમા સારો ગુણ કરે અને પુષ્ટી આપે છે. માત્રા- તોલા ૨॥ થી ૫.

જીરાનું ચાટણ—જીરૂ રતલ ૧॥, દુધ રતલ ૨૫, ઘી રતલ ૧॥ તથા લોદર તોલા ૩૦. જીરૂ તથા લોદરનુ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવુ અને પછી દુધ તથા ઘીમા મેળવીને પકાવી ચાટણ જેવુ ઘાટુ કરવુ. પછી તેમા સાકર શેર ૩ તથા તજ, તમાલપત્ર, નાગકેસર, એલચી, સુઠ, પીપર, જીરૂ, વાળો, રસવતી, ધાણા, હળદર, વાસકપુર, તપખીર, એમાથી જે મળી શકે તે દરેક તોલા ૨, તેનુ બારીક ચૂર્ણ મેળવવુ. આ ચાટણ સ્ત્રીઓના પ્રદર–ધુપણી ઉપર ઘણોજ ફાયદો કરે છે. તેમજ પુરૂષોના પ્રમેહ, મૂત્રકૃચ્છ્ર, પથરી, જીર્ણ તાવ, ક્ષય, દાહ, તથા હરસ, એ સર્વ દરદોમા ઘણો ફાયદો કરે છે.

મેથીના લાડુ—મેથી શેર ૧ તેને દળીને ઘીમા શેકવી. એકાદ વરસનો જુનો ગોળ શેર ૨ થી ૨॥, તથા નીચેના વસાણામાથી મળી શકે તે.—સુઠ, મરી, પીપર, હીમજ, બેડા, આબળા, જીરૂ, શાહજીરૂ, ધાણા, કાયફળ, કાકડાશીંગી, અજમો, સીંધાલુણ, સચળ, તજ, તમાલપત્ર, નાગકેસર, એલચી, જાવત્રી, જાયફળ, લવગ, સુખડ અને મળે તો ભીમસેની કપુર તે સર્વનુ ચૂર્ણ કરવુ. મેથીનો ઘીમાં શેકેલો આટો તથા આ સર્વ ચીજોનુ ચૂર્ણ ગોળમા ચુરમાની પેઠે મસળીને મેળવી લાડુ ચાર ચાર રૂ. ભારના વાળવા. સર્વ પ્રકારના વા, આમવાત એટલે સાધાના સોજા, વાતરક્ત એટલે લોહી બીગાડનો ભયકર રોગ (રગતપીત), શીળસ, સુવારોગ, પ્રદર, કટીશૂળ, અપસ્માર એટલે વાઈ, પાંડુ, કમળો, આ દરદવાળાઓએ શીયાળામાં

આ લાડુ સવારમા અકેક ખાઈ ઉપરથી થોડુ દુધ પીવુ. શરીરમાં પુષ્ટી આપે છે. વિશેષ કરીને વાયુ તથા કફની તાસીરવાળાને વધુ માપક આવે છે.

આંબળાંનો મુરબ્બો—એક શેર લીલા આબળા. તેને વાસના અથવા કોઈ પણ લાકડાના અણીદાર સુયાથી ટોચીને કાણા પાડવાં (લોઢાના સુયાથી ટોચવાથી આબળા કાળા પડી જાય), આ ટોચેલા આબળા લુગડામા દબાવવા જેથી ખટાશવાળુ પાણી નીકળી જાય, પછી ફટકડી નાખેલા પાણીમા નાખીને મધ્યમ રીતે બાફવા. પછી ત્રણ ચારગણી એટલે શેર ૩ થી ૪ ખાડ કે સાકરની ચાસણી કરીને તેમા બાફેલા આબળા નાખવા અને ાા તોલો કેસર નાખવું. કેરીનો મુરબ્બો પણ એવી રીતેજ થાય, ફેર એટલોજ કે કેરીઓ ઉપરની છાલ છોલી કાઢવી, અને તેના કટકા કરવા

બીજોરાનો મુરબ્બો—અરલ વગેરેમા બીજોરૂ ખાવાને વારવાર ભલામણ થાય છે, પણ તેનો મુરબ્બો કેવી રીતે કરવો, તે જાણવામા ન હોય બીજોરૂ ચીરીને તેની અદરની ઝીણી ઝીણી કળીઓ છુટી પાડવી. સાકરનો પાક કરીને તેમા આ કળીઓ નાખી દેવી. કેસર વગેરે ઇચ્છા પ્રમાણે નાખી શકાય.

આદુનો મુરબ્બો—આદુ ઉપરની છાલ કાઢી નાખીને તેના નાના નાના કકડા કરવા. તે કકડા પાણીમા બાફવા અરધુ બફાય એટલે તેનાથી ત્રણગણી સાકરની ચાસણી કરીને તેમા આદુના કકડા નાખી દેવા જરા કેસર પણ નાખવુ. આ મુરબ્બો મદઅગ્નિવાળાને તથા શ્વાસવાળાને ફાયદો કરે છે, તથા રૂચિ ઉત્પન્ન કરે છે.

આદુનું ચાટણ—૧. ૧ શેર આદુને છોલીને તેના પાતળા પતીકા કરવા, પછી ૧ શેર ગોળનો પાક કરીને તેમા આદુના પતીકાં તથા નીચેની ચીજોનું ચૂર્ણ મેળવવુ—ધાણા, અજમોદ, જીરૂ, તજ,

તમાલપત્ર, એલચી વગેરે બબ્બે તોલા. પીનસરોગ, સળેખમ, ગુલ્મ, ક્ષય વગેરેમા ફાયદો કરે છે.

૨. આદુને વાટીને તેનો કાઢેલો રસ તો. ૧૦, પાણી તો. ૧૦, સાકર તો. ૨૦, સર્વેને મેળવીને ધીમા તાપથી પાક કરવો. પાક તૈયાર થાય એટલે તેમા કેસર, એલચી, જાયફળ, જાવત્રી, લવીંગ, દરેક ૧ તોલો, તેનું બારીક ચૂર્ણ મેળવવુ. તેના સેવનથી મદાગ્નિ, ખાસી, શ્વાસ અને અરૂચિ મટે.

ભોરીંગણીનું ચાટણ—કાટાળી ભોરીંગણી–તેના બધા અગ ખાડીને તેનો ભુકો શેર ૧, તેને ૨॥ શેર પાણીમા ઉકાળવો. ૦॥ શેર પાણી બાકી રહે તે ગાળી લઈ ગોળ કે સાકર તોલા ૧૦ મેળવી ચાસણી–પાક કરવો, તેમા તજ, તમાલપત્ર, એલચી, નાગકેસર, ચવક, ચિત્રક, સુઠ, મરી, પીપર દરેક તો ૦। તેનુ ચૂર્ણ મેળવી દેવુ. દમ શ્વાસ સાથેની ખાસી મટે

અરડુશીનું ચાટણ—અરડુશીના પાન બાફી ચોળીને રસ કાઢવો, અથવા વાટી ગોળો કરી, તે ગોળા ઉપર કપડુ કે પાન લપેટી કપડમાટી કરીને ચોડા છાણામા બાફવો. બાફેલા ગોળાને કપડામા રાખી નીચોવી લેવો. આ રસમા સાકર મેળવીને ધીમા તાપથી ઘાટું કરવુ. પછી તેમા ચાટણના પ્રમાણમા બહેડા તથા હળદરનુ ચૂર્ણ કરીને નાખવુ. ક્ષય, ખાસી, શ્વાસ તથા રક્તપિત્ત એટલે લોહીની ઉલટી થતી હોય તો તેમા બહુ ફાયદો કરે છે.

બેડાંનું ચાટણ—બેડાની છાલ તો. ૧૦ તેનુ બારીક ચૂર્ણ કરીને તેને બકરીના ૨॥ શેર દુધમા બાફવુ. સારી રીતે ઘાટું થયેથી ઠરે એટલે તેમા ચાટણથી બમણું મધ ઉમેરવુ. ૧ થી ૨ તોલા ચાટવુ. તે ખાસી, શ્વાસ, કફમાં ઉત્તમ ચાટણ છે.

કડાછાલનું ચાટણ—કડાછાલ શેર ૧, તેને ૪ શેર પાણીમાં

ધીમા તાપથી ઉકાળવી. શેર પાણી રાખી ગાળી લેવુ. ના થી ાા શેર ગોળ મેળવીને ધીમા તાપથી ઉકાળી પાક કરવો. પાક ઘાટો થયેથી તેમાં નીચેની ચીજોમાથી મળે તે નાખવી. સુઠ, મરી, પીપર, હરડે, બેડા, આબળા, ચિત્રકમૂળ, ઇંદ્રજવ, વજ, અતિવીશ, વાવડીંગ, વાળો, મોચરસ, રસવતી, દરેક તો. ા, તેનું બારીક ચૂર્ણ તેમજ મધ તોલા ૧૦ મેળવવુ. માત્રા ટકે તો. ૧ થી ૨. આ ચાટણ લોહીવાળા હરસ, સગ્રહણી, અતિસાર, પાડુ, રક્તપિત્ત (લોહી પડવુ) વગેરેમા ઘણો ફાયદો કરે છે.

પ્રકરણ ૧૮ મું.

શરીર શુદ્ધિના ઉપાયો.

જેમ કપડુ મેલુ થાય છે, અને તેને ધોવુ પડે છે, તેમ શરીર પણ મેલુ થાય છે, અને તેથી તે ધોવુ જોઇએ. કપડુ જેમ વધારે મેલુ તેમ તેને ચોખ્ખુ કરવામા વધારે મહેનત લેવી પડે. શરીરનું પણ એમજ, શરીરમા રોગ, દોષ, જેમ વધારે, તેમ તેની શુદ્ધિ કરવા માટે વધારે સખ્ત ઉપાયો લેવા જોઇએ.

શરીરની શુદ્ધિ કુદરતી રીતે થયા કરે છે, આતરડા ખરાબ મળને બહાર કાઢે છે. મૂત્રપિડો તથા મૂત્રાશય પેસાબ દ્વારા બગડેલા રસોને બહાર કાઢે છે, અને આખા શરીરની ચામડીના લાખો છિદ્રો પરસેવા રૂપે શરીરના મેલને નિરતર કાઢયા કરે છે. પણ આપણી ભૂલોથી, અજ્ઞાનથી એ ક્રિયાઓને ખલેલ પહોચે છે, આતરડા નબળા પડતા મળનો સરખો નિકાલ થતો નથી, મૂત્રપિડો તથા બસ્તિ બગડે છે ત્યારે પેસાબ દ્વારા નીકળતા દોષો બહાર નીકળવાને બદલે શરી-

રમાં રહે છે, અને લોહીમાં મળે છે, એજ રીતે શરીરની અંદર વધેલા દોષોને લીધે ચામડીના છિદ્રો પુરાઈ જાય છે, અથવા પરસેવા રૂપે મળને બહાર કાઢવાની ક્રિયા સંપૂર્ણ કરી શકતા નથી, તો તેથી પણ શરીરમા દોષ, મળ, મેલ, અથવા જેને આપણે '**દરદો**' કહીએ છીએ તે વધતાં જાય છે.

શરીરની જે ક્રિયા બંધ રહેવાથી શરીરમા દરદો થાય છે, તે ક્રિયા ફરી નિયમમા લાવવાથી દરદો દૂર થઇ શરીર નિરોગી થાય છે. આ ક્રિયાને સુધારવી તેનુ નામ '**શોધન**' અથવા શરીરની શુદ્ધિના ઉપાયો. શરીરની જે ક્રિયા કુદરતી રીતે ચાલતી હતી અને શરીરના મેલો એની મેળે નિરંતર નીકળી જતા હતા, તે ક્રિયા આપણી ભૂલોથી તથા આપણા અજ્ઞાનથી અટકી, ત્યારે તે ક્રિયાને ચાલતી કરવા માટે અનુકૂળ ઉપાયોનો આશ્રય લેવાનુ વૈદક શાસ્ત્રમાં ફરમાવેલુ છે. તે ઉપાયો નીચે પ્રમાણે છે—

૧. **મળ શુદ્ધિ**—મળનો અટકાવ થયો હોય તો તેનો ઉપાય—**રેચ.** એથી આતરડાં ચોખ્ખા થાય છે.

૨. **મૂત્ર શુદ્ધિ**—મૂત્રના બગડેલા સ્થાનો સુધારવા માટે મૂત્રનો રેચ.

૩. **ઉલટી**—છાતી તથા હોજરીની અંદરના કેટલાક દોષોને કાઢવા માટે ઉલટી લેવી પડે છે.

૪. **સ્વેદ**—શરીરે બાફ લેવો. લોહી બરાબર ફરતું ન હોય, લોહી ધાટુ થયુ હોય, ચામડીના છિદ્રો પુરાઈ ગયા હોય, તો તે છિદ્રોને ખુલ્લા કરવા માટે શરીરમાથી પરસેવો નીકળે એવી ક્રિયા કરવી, તેનુ નામ **સ્વેદ** છે. કેટલાક તેને ધામ અથવા નાસ પણ કહે છે.

આવી રીતે આ ચાર શોધન ક્રિયાઓ છે, અને તે ક્રિયાઓમાં

શું ફાયદો રહેલો છે, તે દરેક માણસે જાણવું જોઇએ. પણ આ શોધન ક્રિયાઓ ક્યારે કરવી, કોણે કરવી ને કોણે ન કરવી, તથા કેવી રીતે કરવી, તેમા અનુભવી વૈદ્યની કે અનુભવી ડાક્ટરની સલાહની જરૂર છે ખરૂ કહીએ તો, આરોગ્યતાના ખરા સિદ્ધાન્તો પ્રમાણે તો હાલના વૈદ્યક તથા ડાક્ટરી ઉપચારમા પણ શોધનની આ ક્રિયાઓમા પુરતું લક્ષ અપાતુ હોય એમ જણાતું નથી, અને જેમ એક દરદી પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે જુલાબની પડીકી લઈ લે છે, તેમ વૈદ્ય કે ડાક્ટર પણ દરદીની પ્રકૃતિ તથા બળાબળનો યથાયોગ્ય વિચાર કર્યા વિના રેચની પડીકી પકડાવી દે છે. એક કપડુ ધોવામા પણ કેટલો બધો વિચાર કરવો પડે છે. રેશમનાં કપડાને એસીડમા નાખવાથી તે સુવાળુ કપડુ સુધરવાને બદલે ઉલટુ ખરાબ થશે તે અરીઠાથી કે આબળાથીજ ધોવાય. જે કપડાને અગે અગ અને ધાગે ધાગે ઘણા વખતનો ચીકણો મેલ ચોટી બેઠો હોય તેના ઉપર સાબુના લપેટા મારવાથી તે કદિ પણ બરાબર ચોખ્ખુ થતુ નથી તેને બાફવુજ જોઇએ બાફ દેવાથી તેના ધાગાઓમા ચોટેલી ચીકાસ છુટી પડે છે, અને પછી સાબુનો સાધારણ હાથ તે મેલને કાઢી શકે છે મલમલના બારીક કપડાને એસીડમા કે સોડામા બોળવાની જરૂર નથી, અને જો વારવાર એવી રીતે બોળવામા આવે તો આ બારીક સુવાળુ મલમલનુ કપડુ જલદી સડી જવાનુ–તેનુ આયુષ્ય ટુકુ થવાનુ. માણસના શરીરના મેલ–મળ–માટે પણ એમજ છે જે માણસના આતરડા જુના રોગથી જડ થયા હોય છે, અને શરીરમા પણ ઘણા કાળનો મેલ જામીને જડતા આવેલી હોય છે, તે મળ કે મેલ નેપાળાના સખ્ત જુલાબથી નીકળશે નહિ, પણ બાફથી તથા તેલ વગેરેથી કોઠાને તથા શરીરને નરમ કરવાની ક્રિયા કર્યા પછી એક હલકો જુલાબ આપવાથી પણ શરીરમાથી મળનું–મેલનુ સારી રીતે

શોધન થશે, એથી ઉલટું એક કોમળ શરીર નેપાળાને સહન કરી શકશે નહિ. શરીરને શુદ્ધ કરવાની આવી બારીક ગલીકુચીઓ ઘણી છે, પણ આવડા નાના પુસ્તકમા એ બધી ગલીકુચીઓ ઉપર વિસ્તારથી વિવેચન થઈ શકે નહિ, અને તેથી આ નીચે શોધનનો એક સીધો માર્ગ બતાવવાનો પ્રયાસ કરવામા આવ્યો છે. આ શોધનક્રિયાના સામાન્ય નિયમો આ ગરીબોના ઉપાયમા બતાવવાની મતલબ એ છે કે, જો આ શોધનના ઉપાયો સબધી ઠીક ઠીક સમજણ હોય તો જે દરદો અનેક દવાઓથી નથી મટતા તે આવા સહેલા અને સસ્તા ઉપાયોથી મટી શકે છે.

મળ શુદ્ધિ માટે રેચ—તમારે જુલાબ લેવો હોય ત્યારે તમારો કોઠો કઈ જાતના જુલાબને લાયક છે, તેનો પ્રથમ વિચાર કરવો. જે જુલાબ શરીરને ધોઇને નબળુ કરે અને સુકાની સાથે લીલુ પણ બાળી નાખે, અર્થાત નિરૂપયોગી મળ કાઢવાની સાથે શરીરનો ઉપયોગી સાર પણ ખેચી કાઢે, તે જુલાબ પરિણામે ફાયદો નહિ પણ ગેરફાયદોજ કરે છે. જુલાબ એવો હોવો જોઇએ કે શરીરનુ બળ કાયમ રહે અને નિરૂપયોગી કચરો નીકળી જાય જો તમારો કોઠો સખ્ત હોય અને જુલાબ લાગતા ન હોય તો, નેપાળા જેવો સખ્ત જુલાબ લેવાનો વિચાર કરશો નહિ પ્રથમ થોડા દિવસ સ્નેહ વિધિથી, એટલે કે, ઘી તથા દુધ પીને તથા હલકો ખોરાક ખાઇને તમારા કોઠાને નરમ બનાવો, આતરડાને ગરમ પાણીનો બાફ આપો, અથવા આખા શરીરે ધામ વળીને પરસેવો આવે, એવી રીતે તમારા સખ્ત કોઠાને નરમ કરીને પછી એરડીયાનો કે હરડેની ફાકીનો સાધારણ જુલાબ લેશો તો પણ જુલાબ લાગશે, અને સારૂ શોધન કરશે. આ પ્રમાણે કોઠો સખ્ત હોય તો પ્રથમ નરમ કરીને પછી જુલાબ લેવો. તે સિવાય જુલાબ પ્રકૃતિને અનુસરીને લેવો. પ્રકૃતિનો વિચાર નીચે પ્રમાણે કરવો.

પિત્ત પ્રકૃતિવાળાનો જુલાબ—તમારી પ્રકૃતિ પિત્તની હોય એટલે ગરેમ હોય તો આતરડાને ક્ષોભ કરે એવો સખ્ત રેચ લેવાય જ નહિ. તમારા માટે નસોતરનુ ચૂર્ણ તથા કાળી દ્રાક્ષ સર્વોત્તમ જુલાબ છે. નસોતર તો. ૦। થી ૦।। અને કાળી દ્રાક્ષ તેમા મળે અને ગોળી વળે એટલી.

કફ પ્રકૃતિવાળાનો જુલાબ—તમારી પ્રકૃતિ કફની હોય, એટલે શરીરમા રસનો વધારો હોય, તો ત્રિફલા (હરડે, બેડાં, આંબળા) તો. ૨।। ઉકાળીને તે ઉકાળામા સુઠ, મરી તથા પીપરનુ ચૂર્ણ બેઆની ભાર મેળવવુ અને થોડુ ગોમૂત્ર મેળવવુ, અગર ગોમૂત્ર ન મળે કે તેનો અભાવ હોય તો એરડીયુ તેલ મેળવીને ઉકાળો પીવો.

વાતપ્રકૃતિવાળાનો જુલાબ—તમારી પ્રકૃતિ વાયુની છે એમ સમજવામા હોય તો નસોતર સાથે ચોથા ભાગની સુઠ અને સીંધાલુણ મેળવીને જુલાબ લેજો.

પિત્તદોષમા હરડેનુ કે ત્રિફલાનુ ચૂર્ણ તો. ૦।। થી ૧ સાકર સાથે પાણીથી ફાકવુ, અથવા તેમા કાળી દ્રાક્ષ અને સીંધાલુણ મેળવીને ખાવુ.

કફનુ વિશેષ જોર હોય તો, શોધેલો નેપાળો, સુઠ, મરી, પીપર, હરડે, બેડા, આબળા, સર્વ સમાન ભાગે મેળવીને તેનુ ચૂર્ણ ૨ થી ૪ વાલ પાણી સાથે પીવુ.

વાયુનુ વિશેષ જોર હોય તો, એરડાના મૂળ તોલા ૨।। ખાંડીને તેનો ભુકો શેર પાણીમા ઉકાળીને તેનો ઉકાળો કરવો. આશરે નવટાંક પાણી રાખીને તે પાણી કપડેથી છણી લઈ તેમા થોડુ સીંધાલુણ (આશરે બેઆની ભાર) અને એરંડીયુ તેલ (આશરે તોલા ૨થી ૨।।) મેળવીને તે ક્વાથ પીવો.

ઋતુ પ્રમાણે જુલાબ લેવો હોય તો, દરેક ઋતુનો જુલાબ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

વર્ષાઋતુ—નસોતર, ઇંદ્રજવ, પીપર તથા સુઠ, તેનુ ચૂર્ણ તો. ૦। થી ૦॥ દ્રાક્ષને ચોળીને તેના પાણીમા મધ મેળવી તે પાણી સાથે પીવું.

શરદ્ ઋતુ—નસોતર, ધમાસો, મોથ, વાળો, સુખડ, જેઠીમધ તથા સાકર, સર્વ સમાન ભાગ, તેનુ ચૂર્ણ તો. ૦॥ થી ૧ કાળી દ્રાક્ષના પાણી સાથે પીવુ.

હેમંત ઋતુ—નસોતર, ચિત્રાના મૂળ, કાળીપાટ, જીરૂ, દેવદાર, ઘોડાવજ તથા દારૂડીના મૂળ, તેનુ ચૂર્ણ તો. ૦। થી ૦॥ પાણી સાથે પીવુ.

શિશિર ઋતુ—પીપર, સુઠ, સીંધાલુણ, કાળુ તેમજ રાતુ નસોતર—સર્વ સમાન ભાગ—ચૂર્ણ તો ૦॥ થી ૧ મધ સાથે પીવુ.

વસંતઋતુ—શિશિરઋતુ પ્રમાણેજ

ગ્રીષ્મઋતુ—નસોતર તથા સાકર—સમભાગ તેનુ ચૂર્ણ પાણી સાથે પીવુ.

બાફ—આખા શરીરે અથવા શરીરના ચોકસ એક ભાગમાં ગરમ પાણીનો શેક કરવો, તેનુ નામ બાફ છે પ્રથમ જણાવ્યા પ્રમાણે બાફ લેવાની મતલબ એ છે કે, શરીરના જડ થયેલા ભાગો નરમ પડે, લોહીની તથા ચામડીના છિદ્રોની ક્રિયા સારી રીતે ચાલતી થાય, અને એમ થવાથી શરીરના મળના નિકાસના રસ્તાઓ ખુલ્લા થાય. શરીરને નિર્મળ કરવામા જેમ રેચની જરૂર છે, તેમ બાફની પણ જરૂર પડે છે. અમેરિકાના વિદ્વાન તબીબો હાલમા પાણીની બાફથીજ દરદો સારા કરવાના અનુભવો કરે છે, અને આપણા જુના વૈદક શાસ્ત્રમા તો **સ્વેદ** વિધિ કહેલો જ છે. હઠીલાં દરદો દવાઓના ઘુંટડાઓ પીવાથી મટતાં ન હોય ત્યારે તમારે તમારી મેળે જ આવા ઉપાયનો આશ્રય લેવો. લીંબડાના પાન, કે તુલસીનાં પાન, કે અર-

ણીના પાન, બાફીને તેમાથી જે વરાળ નીકળતી હોય તે વરાળ શરીરને લાગે એ રીતે શરીર ઉપર કપડુ ઓઢીને અ દર વરાળ રહે અને આખા શરીર ઉપર ફરી વળે એમ બેસવુ અગર ખાટલા નીચે આધણ જેવા ઉકળતા પાણીના ઘડા મુકવા અને ખાટલા ઉપર સુવુ, અને ઉપરથી ગરમ કપડુ ચારે બાજુએ ભો સુધી પહોચે એવડુ ઓઢાડવુ. મતલબ કે ખાટલા નીચેના પાણીની વરાળ દરદીના શરીરને લાગે એવી રીતે તેની વરાળનો ધામ લેવો, ગરમ પાણીના ટબમા એટલે ગરમ પાણીથી ભરેલા વાસણમા પા અરધો કલાક બેસવુ. પેટ ઉપર જ ધામ આપવો હોય તો, સાટોડી, અરણીના કે નગોડના કે લીબડાના પાન બાફીને બધાણ કરવુ, અથવા આકડાના કે એરડાનાં પાન ગરમ કરીને પેટે બાધી ઉપરથી ગોટા શેક કરવો કે હાડલીમા અગારા નાખી તે હાડલી ફેરવીને શેક આપવો આ સર્વ પ્રકારના શેકથી ફાયદો થાય છે પણ આ ધામ કે શેક જુના હઠીલા દરદોમા, સખ્ત થયેલા પેટમા કે ચામડીના વધી ગયેલા દરદોમા કરવો. તાજા દરદમા તેની જરૂર નથી, અથવા કોણે, કયારે અને કેવી રીતે શેક કરવો, તેને માટે વૈદક સલાહ મેળવીને કરવો પણ પોતાના શરીરનો દોષ, તથા શરીરની શક્તિ જોઇને આ સ્વેદન ક્રિયા થોડા દિવસ સુધી કરવામા આવે તો શરીરમા સારો અનુકૂળ ફેરફાર થાય, અને પછી કોઈ યોગ્ય દવા પણ જલદી લાગુ પડે

મૂત્રવિરેચન—મૂત્ર બરાબર ખુલાસેથી ન આવતું હોય તો મૂત્રનો રેચ લેવો, પેસાબને લાવનારી દવાઓમા સર્વ જાતના કમળ (ફુલ), વરીયાળી, જેઠીમધ, ધઉલા, ધાવડીના ફુલ, ગોખરૂ, અઘેડો, પાષાણભેદ, દર્ભના મૂળ, કાસના મૂળ, શેરડીનાં મૂળ, ઇકડના મૂળ, તલનાં મૂળ, આ સર્વ ચીજો મૂત્રના બગાડને સુધારે છે અને પેસાબ છુટથી લાવે છે. એમાની એકેક વસ્તુ અથવા મળી શકે તે વસ્તુઓ

સાથે મેળવીને ઉકાળાના રૂપમા લેવાથી પેસાબ છુટથી થાય છે.

એજ રીતે મૂત્ર જોઇએ તેથી વધારે આવતુ હેાય, તેા નીચેની વસ્તુઓ મૂત્રને અટકાવનારી છે, તેને ઉપયેાગ કરવેા'—જાંબુડેા, આંબેા, પીપર, વડ, ઉંબરેા, પારસ પીપળેા, આસેાદરેા, ખેર, તે સર્વેની છાલ તથા ભીલામા. મળી શકે તેા તે વૃક્ષેાની છાલ લાવીને તે કુટી ખાંડી તેમાથી ચાર રૂપીઆભાર છાલને શેર પાણીમા ઉકાળી નવટાક પાણી રાખવુ. એકાદ ભીલાનાના કકડા કરીને તે પણ ઉકાળામા નાખવા આ ઉકાળેા ઠરે એટલે મધ નાખીને પીવેા.

સૂચના—જુલાબ લેવેા હેાય તેા આગલે દિવસે હલકેા ખેારાક ખાવેા, અને બીજે દિવસે સવારમા સૂર્ય ઉગ્યા પછી જુલાબની દવા પીવી. વાદળાવાળેા દિવસ હેાય તેા જુલાબ લેવેા નહિ. મિષ્ટાન્ન-મીઠાઈ ખાધેલી હેાય તેા જુલાબ લેવેા નહિ. જુલાબની દવા લીધા પછી અને જુલાબ લાગી ગયા પછી, અગર નહિ લાગે તેાપણ, હલકેા ખેારાક ખાવેા. ખીચડી તથા ઘી, અથવા ચેાખા દાળ અને ઘી. જુલાબ અતિ સખ્ત લાગી ગયેા હેાય અને આતરડા બહુજ ધેાવાઇ ગયા હેાય તેા બે ત્રણ દિવસ સુધી તદન હલકેા ને પાતળેા ખેારાક લેવેા. જુલાબ બહુ લાગ્યેા હેાય અને પાછેા વળે નહિ, તેા ઘી, સાકર, અને દહીં મેળવીને ચાટવુ, ખીચડીમા દહીં નાખીને ખાવી; નેપાળાનેા ગરમ જુલાબ હેાય તેા ચેાખા, દુધ, ઘી તથા સાકર ખાવા, એટલે ગરમી દબાઇને જુલાબ વળી જશે. બહુ જુલાબ લાગે તેા વખતે મરડેા થઈ જાય છે, તેા મરડાના ઉપાયેા કરવા અને ખેારાક છેક હલકેા તથા ગરમ ન પડે એવેા લેવેા.

પ્રકરણ ૧૯ મું.

ખાનપાન.*

ખોરાકના છ રસ—આપણા શરીરના પોષણને માટે જરૂરના ખોરાકમા મુખ્ય છ રસ છે મીઠો, ખાટો, ખારો, તીખો, કડવો, અને કડછો (તુરો) છે પાચ તત્ત્વોમાથી તે રસો નીચે મુજબ ઉત્પન્ન થાય છે—

પૃથ્વી તથા **પાણી**ના ગુણની અધિકતાથી **મીઠો** રસ ઉત્પન્ન થાય છે.
પૃથ્વી તથા **અગ્નિ**ના ગુણની અધિકતાથી **ખાટો** રસ ઉત્પન્ન થાય છે.
પાણી તથા **અગ્નિ**ના ગુણની અધિકતાથી **ખારો** રસ ઉત્પન્ન થાય છે.
વાયુ તથા **અગ્નિ**ના ગુણની અધિકતાથી **તીખો** રસ ઉત્પન્ન થાય છે.
વાયુ તથા **આકાશ**ના ગુણની અધિકતાથી **કડવો** રસ ઉત્પન્ન થાય છે.
પૃથ્વી તથા **વાયુ**ના ગુણની અધિકતાથી **કડછો** રસ ઉત્પન્ન થાય છે.

ઉપલા છ રસના ગુણથી લાભ અને તેમના અતિસેવનથી થતા રોગો નીચે પ્રમાણે છે.

મીઠો રસ—લોહી, માસ, મેદ, અસ્તિ, મજ્જા, ઓજ, વીર્ય તથા ધાવણને વધારે છે. આખને હિતકારી છે, વાળ તથા વર્ણને સ્વચ્છ કરે છે, બળ વર્ધક છે, ભાગેલા હાડકાને સાધે છે, ઇંદ્રિયોને પ્રસન્ન કરે છે, પણ કૃમિ તથા કફને વધારે છે. **અતિસેવનથા** ખાસી, શ્વાસ, ઉલટી, કઠમા બીગાડ, કૃમિ રોગ, અર્બુદ (ગાઠ), શ્લીપદ, મધુ પ્રમેહાદિ પેસાબના રોગ, આખ ઉઠવી, વગેરે દરદો ઉત્પન્ન થાય છે.

* કોની પ્રકૃતિને કયો ખોરાક અનુકૂળ આવે, તેમજ કઈ ઋતુમા કયો ખોરાક માફક આવે, વળી ખાવા પીવાની દરેક ચીજમા શુ શુ ગુણ દોષ છે, આ સર્વ વાત દરેક માણસે જાણવાની જરૂર છે, અને તેથી અહીં ખાનપાન સંબંધી પણ થોડી માહિતી આપવામા આવે છે

ખાટો રસ—વાતાદિદોષ, સોજા, તથા આમને પચાવે, આદીનો નાશ કરે, વાયુ, મળ તથા મૂત્રને છોડે, પેટમા અગ્નિ કરે, લેપ કરવાથી ઠડક કરે, હૃદયને હિતકારી છે. **અતિસેવનથી** દાત જકડાય, દાત અબાય, નેત્ર બધ થાય, રૂવાડા ઉભા થાય, કફનો નાશ થાય, શરીર ઢીલુ થઈ જાય, કઠ, છાતી તથા હૃદયમા દાહ થાય.

ખારો રસ—મળ શુદ્ધિ કરે, ખરાબ વ્રણ-ગુમડાને સાફ કરે તથા ગાળે, ખોરાકને પચાવે, શરીરમા શિથિલપણુ કરે, ગરમી કરે, અવયવોને કોમળ રાખે. **અતિસેવનથી** ખુજલી, કોઢ, સોજા તથા ચોથર થાય, તથા ચામડીનો રગ બગડે, પુરૂષાર્થનો નાશ થાય. આખો વગેરે ઈદ્રિયો મદ પડે, મોઢુ પાકે, આખો ઉડે, તથા વાતરક્ત, રક્તપિત્ત, ખાટા ઓડકાર, વગેરે દુષ્ટ રોગો ઉત્પન્ન થાય.

તીખો રસ—અગ્નિનુ દીપન, પાચન, તથા મળમૂત્રનુ શોધન કરે, શરીરની સ્થૂલતા (જાડાપણું), આળસ, કફ, કૃમિ, ઝેરથી ઉત્પન્ન થનારા રોગ, કોઢ, ખુજલી વગેરેને દબાવે, સાધાઓને ઢીલા કરે, ઉત્સાહ ઓછો કરે, ધાવણ, વીર્ય તથા મેદનો નાશ કરે. **અતિસેવનથી** ભ્રમ, મદ, ગળામા, તાળવામા તથા હોઠમા સુકાપણું, શરીરમા તાપ, બળની હાની, કપ, પીડા, વગેરે દરદો પેદા કરે, હાથ, પગ, તથા વાંસામા બાદી કરીને શૂળ ઉત્પન્ન કરે.

કડવો રસ—ખુજલી, ખસ, પિત્ત, તરસ, મૂર્છા, તાવ, વગેરેને શાત કરે, ધાવણને ચોખું કરે, મળમૂત્ર, મેદ, ચરબી, પરૂ વગેરેને સુકવી નાખે, **અતિસેવનથી** ગરદનની નસો જકડાય, નાડીઓ તથા આખા શરીરમા પીડા થાય, ભ્રમ થાય, શરીરમા તોડ, સણકા તથા કંપાતું હોય તેવુ થાય અને અન્નની રૂચી ઓછી થાય.

કડછો રસ—ઝાડાને રોકે, શરીરના ગાત્રોને મજબુત કરે, વ્રણ તથા પ્રમેહ વગેરેની શુદ્ધિ કરે, તેમા દાખલ થઈ દોષને કાઢે, ગારા

જેવા, પરૂ પાચ જેવા પદાર્થોનુ શોષણ કરે. **અતિસેવનથી** હૃદયમા પીડા થાય, મો સુકાય, પેટમા આફરો થાય, નસો જકડાય, શરીર ફરકે, કપ થાય તથા શરીર સકોચાય.

આહારની વસ્તુઓનું વર્ણન.

ધાન્ય–Corns.

ચોખા—મધુર, અગ્નિ પ્રદીપક, બળવર્ધક, કાતિકર, ધાતુ વર્દ્ધક, ત્રિદોષહર અને મૂત્રલ છે. ચોખાની જાતોમા "સાઠી" અગર "વરીના" ચોખા વૈદક મતમા વધારે ઉત્તમ ગણાય છે. કારણ તે સૌ કરતા પચવામા ઘણાજ હલકા છે. માદાઓ માટે તે સર્વોત્તમ ખોરાક છે. બાળકો વાસ્તે "સાબુ ચોખા" વિશેષ અનુકૂળ છે ચોખા એકાદ વર્ષના જુના હોય તો વધારે સારા. મધુપ્રમેહવાળાએ ચોખા ન ખાવા કેમકે ચોખામા સાકર (સ્ટાર્ચ) વધારે છે.

ઘઉં—પુષ્ટિકારક, ધાતુવર્દ્ધક, બળવર્દ્ધક, મધુર, ઠડા, ભારે, રૂચિકર, ભાગેલા હાડને સાધનાર, વ્રણને મટાડનાર તથા દસ્તને સાફ લાવનાર છે ઘઉંની બનાવટોમા પચવામા હલકામા હલકી બનાવટ ઘઉના ચુલાની લાપસી કે રોટલી, પુડલા તથા લોટની રાબ છે, જે દરદીઓને વિશેષ અનુકૂળ પડી શકે છે મરડાના દરદીઓને ઘઉ બહુ જ ભારે પડે છે.

બાજરી—ઉષ્ણ, રૂક્ષ (લુખી), પૌષ્ટિક, હૃદયને હિતકારક, સ્ત્રીઓમા કામની વૃદ્ધિ કરનાર, પચવામા ભારે અને વીર્યને નુકશાનકારક છે. પિત્તવાળાઓને બાજરી અનુકૂળ નથી આવતી. બાજરીનુ અતિસેવન કરવાથી વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે. જે પ્રાતોમા હમેશનો ખોરાક બાજરી છે તેમને તે માફક આવેલી હોય છે.

જાર—ઠંડી, મધુર, હલકી, પૌષ્ટિક. તે રૂક્ષ લુખી હોવાથી વાયુ ઉત્પન્ન કરે છે.

મગ—ઠંડા, ગ્રાહી, હલકા, સ્વાદિષ્ટ, કફ તથા પિત્તને મટાડનાર, નેત્રને હિતકારક, પણ કાંઈક વાયુ કરનાર છે. કઠોળના વર્ગમાં મગ ઉત્તમ છે. તેનુ **ઓસામણ** દરદીઓને ઘણુજ માફક આવે છે અને નવા ત્રિદોષ જ્વરમા દુધની અવેજીમા આ ઓસામણ વિશેષ ગુણ કરે છે. આખા મગ કદાચ વાયુ કરે છે પણ તેની પાતળી દાળ કે ઓસામણ વાયુ કરતા નથી. દુધની અવેજીમા મગનુ ઓસામણ વાપરી શકાય-દુધ વખતે વિકાર કરે, પણ મગનુ ઓસામણ વિકાર ન કરે. મગની બધી જાતોમા લીલા મગ વધુ ગુણકારી છે.

તુવેર—મધુર, તુરી, ભારે, રૂચિકર, ગ્રાહી, ઠંડી, ત્રિદોષહર અને કાંઈક વાયુ કર્તા છે. લોહીવીકાર, હરસ, તાવ અને ગોળાના રોગમા તે ફાયદો કરે છે એ દાળમા ખટાઈ અને સાધારણ ગરમ મસાલો હોય તો વધારે ભાવે છે અને બીલકુલ વાયડી પડતી નથી.

અડદ—અતિ પૌષ્ટિક, વીર્ય વધારનાર, મધુર, તૃપ્તિકારક, મૂત્રલ, મળને જુદો પાડનાર, ધાવણ વધારનાર, માસ તથા મેદની વૃદ્ધિ કરનાર, બળ આપનાર, વાયુને તોડનાર અને પિત્ત તથા કફને વધારનાર છે શ્વાસ, શ્રમ, અડદીઓ વા, અને વાયુના બીજા રોગમા તે પથ્ય છે શિયાળામા તથા વાયુ પ્રકૃતિવાળાને હિતકારક છે તે પિત્તનાં તથા કફજન્ય દરદોમા પ્રતિકુળ છે. લકવાના દરદોમા અડદના વડા, અડદની દાળ વગેરે અડદનો ખોરાક વધારે માફક ગણાય છે.

ચણા—હલકા, ઠંડા, લુખા, તુરા, રૂચિકર, વર્ણ સુધારક અને બળવર્ધક છે કફ, પિત્તના રોગમા ફાયદો કરે છે. જ્વરહર છે. અતિસેવનથી બાદી થાય, ઝાડો કબજ થાય, ક્વચિત્ બહુ ઝાડા થાય. તેલમા તળીને ઉપયોગ કરવાથી ચણા કાંઈક ઓછા નડે છે.

મઠ—રૂચિકર, ગ્રાહી, લુખા, હલકા, ઠડા તથા વાયુ કર્તા છે. મગના અને મઠના ગુણ અમુક અશે સરખા છે. પિત્ત તથા કફના દરદોમા, તાવમા, રક્તપિત્તમા, દાહમા, કૃમિરોગમા તથા ઉન્માદ રોગમા મઠ પથ્ય છે એટલે માફક છે.

વટાણા—રૂચિકર, પુષ્ટિકારક, મધુર, લુખા, ગ્રાહી, બળવર્ધક, હલકા, પિત્ત તથા કફને મટાડનાર અને વાયુને કરનાર છે. વટાણામા ચરબીનુ પ્રમાણ વધારે છે.

વાલ—મધુર, તુરા, ભારે, દસ્ત ઉતારનાર, લુખા (વાયડા), વાયુ કરનાર, રૂચિકર, તથા ધાવણ વધારનાર છે વાલ વીર્યને બગાડનાર તથા ગરમ છે વાલ બળ આપનાર છે, દસ્ત સાફ લાવનાર છે, પણ ભારે, રૂક્ષ હોવાથી બોજો કરી વાયુને ઉત્પન્ન કરે છે, ઉષ્ણ અને દાહક હોવાથી શરીરનુ શોષણ કરે છે તથા વીર્યનો નાશ કરે છે. વાલ જેમ શરીરની અદરના ઝેરનો નાશ કરે છે તેમજ દૃષ્ટિનો—આખના તેજનો—પણ નાશ કરે છે.

ચોળા—તુરા, મધુર, દસ્ત ઉતારનાર, રૂચિકર, ધાવણ વધારનાર, ભારે તથા રૂક્ષ અને વાયુ કરનાર છે.

શાક–Vegitables.

તાંદળજો—હલકો, ઠડો, રૂક્ષ, રૂચિ કરનાર, લોહી બીગાડને મટાડનાર, લોહી બીગાડના દરદીઓ તેનુ નિત્ય સેવન કરે તો ચેળ તથા બળતરા કમી કરીને દરદને શાન્ત કરે છે. ઉનવામા શાતિ કરે છે. પેસાબને વધારે છે તથા સ્વચ્છ કરે છે. તેને જેમ વિશેષ બાફવામા આવે તેમ તે વધુ ગુણકારી છે. સામાન્ય રીતે દરેક દરદમા તે પથ્ય છે. દાહ, રક્તદોષ, મદ (કેફ ચડવો), રક્તપિત્ત, શીળસ, ત્રિદોષ, જ્વર, કફ, ખામી અને ઝાડાના રોગમા તાદળજો અતિ હિતકારક છે.

સુવાભાજી—ત્રણે દોષને હરનાર, બુદ્ધિને હિતકારક, રૂચીકર, અને સામાન્ય રીતે સર્વને માફક આવી શકે

ટાંકો—અગ્નિ પ્રદિપક, પાચક, મળ શુદ્ધિકારક અને ઉષ્ણ છે. સોજા, વિષદોષ, હરસ અને મદાગ્નિમા ટાકાનુ શાક ઘણું હિતકારક છે.

કોબી—પચવામા ભારે હોવાથી જરા ગ્રાહી, મધુર, રૂચિકર, વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રણેમા હિતકર છે, ધાવણ તથા વીર્યને વધારનાર છે

લુણીની ભાજી—ગરમ, તુરી, મધુર, રૂચિકર અને પાચક છે.

મેથીની ભાજી--પિત્ત કરનાર તથા ગ્રાહી છે, પણ કફ, વાયુ તથા કૃમિનો નાશ કરે છે અને રૂચિકર તથા પાચક છે.

અળવી—અળવીના પાનનુ શાક રક્તપિત્તના રોગમા સારૂ છે, પણ ઝાડાને રોકી વાયુને કોપાવે છે; ઝાડો તથા મરડો પેદા કરે છે.

મોધરી—તીક્ષ્ણ તથા ઉષ્ણ છે, પણ વાયુ તથા કફ પ્રકૃતિવાળાને સારી છે.

મુળાનાં પાન—કુણા મુળાના તાજા પાન પાચક, હલકા, રૂચિકર, અને ગરમ છે. મુળાના પાનનુ તેલમા પકાવેલુ શાક ત્રણે દોષમા સારૂ ગણાય છે. પણ કાચા પાન કફ તેમજ પિત્તને ઉત્પન્ન કરે છે. પાકા ઘરડા મુળા નુકસાન કરે છે.

પરવળ—હૃદયને હીતકારક, બળવર્ધક, પાચક, ઉષ્ણ, કામવર્ધક, હલકા અને સ્નિગ્ધ છે. ખાસી, લોહી બીગાડ, તાવ, ત્રિદોષ અને કૃમિ એ દરદોમા અતિ હીતકર છે, ફળ વર્ગના શાકમા પરવળ સર્વોત્તમ છે.

દુધી—મધુર, ધાતુવર્ધક, બળવર્ધક, પૌષ્ટિક, શીતળ અને રૂચિકર છે. પચવામા જરા ભારે છે, કફ કરે છે, ઝાડાને બધ કરે છે અને ગર્ભનું પોષણ કરે છે.

કોળું—મધુર, શીતળ, પુષ્ટીકારક, વીર્યવર્ધક છે. શ્રમનો નાશ કરે છે. પિત્ત, લોહી બીગાડ, દાહ, તથા વાયુને મટાડે છે. નાનુ કોળું ઠંડુ, મધ્યમ કદનુ કોળુ કફ કરે છે, અને મોટુ કોળું ક્ષારવાળુ, અગ્નિદીપક, મુત્રાશયને સાફ કરનાર અને પિત્તના રોગને મટાડનાર છે.

રીંગણાં—વત્યાક-રીંગણાની બે જાત છે કાળી અને ધોળી, કાળા વત્યાક નિદ્રા ઉત્પન્ન કરનાર, રૂચિકારક, ભારે અને પૌષ્ટિક છે. ધોળા દાહ તથા ચામડીના દરદો ઉત્પન્ન કરે છે સામાન્ય રીતે આ શાક ગરમ, વાતહર, તથા પાચક ગણાય છે આની એક ગોળ જાત જેને **રવૈયાં** કહે છે, તે કફ તથા વાયુ પ્રકૃતિવાળાને સારા છે, તથા ખસ, રતવા, તાવ, કમળો, અને અરૂચિના દરદવાળાને પણ હિતકારક છે.

ગલકાં—વાયુ તથા પિત્તને મટાડે છે, તાવમા પણ હિતકારક છે.

તુરીયાં—ધીસોડા-વાયડા છે, ઠંડા તથા મીઠા તેથી કફકર્તા છે પણ પિત્ત, દમ, ખાસી, તાવ, કૃમિ એટલા રોગમા સારા છે.

કારેલાં—કડવા, ગરમ, રૂચિકર, હલકા અને અગ્નિદીપક છે. માફકસર ખાવાથી બધી પ્રકૃતિને અનુકૂળ છે અરૂચિ, કૃમિ, તાવ, વગેરેમા પથ્ય છે.

કંટોલાં—હલકા, અગ્નિ પ્રદીપક, રૂચિકર, પાચન થયા પછી તીક્ષ્ણતા જણાવે તેવા છે ગુલ્મ, શૂળ, પિત્ત, કફ, ખાસી, શ્વાસ, જ્વર, પ્રમેહ, અરૂચિ, કોઢ, વાયુ તથા હૃદયના દરદોમા હિતકારક છે,

ટીંડોળાં—ધીસોડા-ઠંડા, વાયડા છે, તે ક્વચિત મોળ અને ઉલટી પેદા કરે, ધાવણ વધારે તથા ઝાડાને કબજે કરે છે. પિત્ત, રક્તદોષ, સોજા, દાહ તથા ખાસીના રોગમા ફાયદાકારક છે, પણ બુદ્ધિને બગાડનારાં છે.

પંડોળાં—વાતહર, પિત્તહર, બળ આપનાર, રૂચિકર, તથા પોષણ કરનાર છે.

કાકડી—કાચી કાકડી ઠંડી, રૂક્ષ (વાયડી), દસ્ત રોકનાર, ભારે અને પિત્તહર છે. પાકી કાકડી અગ્નિ તથા પિત્તને વધારનાર છે.

કાલિંગડાં—કફકારક તથા વાયુકારક છે. પિત્તવાળાને સારાં છે. આ શાક ક્ષય ઉત્પન્ન કરનાર તરીકે માનવામા આવે છે.

ચીભડાં—ત્રણે દોષને કોપાવનારા હોવાથી ખાવા કે શાક કરવામા બહુ વાપરવા નહિ. કાચા ચીભડાં વાયુ તથા કફ કરે છે અને પાકા વિશેશ પ્રમાણમા વાયુ, કફ કરે છે. શાક કરવામા **આરીયાં** લાંબા ચીભડાંનો ઉપયોગ કરવો.

વાલોળ—ઠંડી, ભારે, હોવાથી વાયડી છે, પિત્તને મટાડનારી છે અને બળ આપનારી છે.

ગુવાર—રૂક્ષ (વાયડો), ભારે અને કફકારક છે. અગ્નિ દીપક, સારક, પિત્તહર છે પણ વાયુકારક છે.

સરગવાની શીંગો—તુરી, કફહર, પિત્તહર અને અત્યંત અગ્નિ દીપક છે. શળ, કોઢ, ક્ષય, શ્વાસ, ગુલ્મ વગેરે વ્યાધિમા બહુ જ પથ્ય છે.

સુરણ—અગ્નિ દીપક, રૂક્ષ, તુરૂ, હલકુ, પાચક, પિત્તહર, તીક્ષ્ણ, મળસ્તભક તથા રૂચિકર છે હરસ, શળ, ગુલ્મ, કૃમિ, કફ, મેદ, વાત, અરૂચિ, શ્વાસ, બરોળ, અને ખાસીના દરદોમા હીતકર છે. દાદર, કોઢ તથા રક્તપિત્તવાળાને સારૂ નથી. હરસના રોગમા સુરણનુ શાક તેમજ તેની રોટલી, પુરી, શીરો વગેરે કરીને ખાવાથી હરસમાં ઘણો ફાયદો કરે છે.

પટેટાં-બટાકાં—ઠંડા, મીઠા, રૂક્ષ (વાયડા), મળ તથા મૂત્રને રોકનાર, પોષણકારક, બળવર્ધક, ધાવણને તથા વીર્યને વધારે છે. રક્તપિત્તનો નાશ કરે છે. કાંઇક વાયુકારક છે પણ હિંગ વગેરેનો વધાર દઈ ખાવાથી વાયુ કરતા નથી. અંગારામા બાફીને કે ઘીમાં

તળીને પાચ દશ વર્ષ સુધીના બાળકોને ખવરાવવાથી તેમનુ સારી રીતે પોષણ થાય છે અને બળ વધે છે.

રતાળુ—પૌષ્ટિક તથા મધુર છે. મળને રોકનાર તથા કફ કરનાર છે.

મુળા—ભારે હોવાથી મળને રોકે છે. તીખા હોવાથી ગરમ છે, પણ અગ્નિ દીપક અને રૂચિકર છે. તરસ, ગુલ્મ, દમ, જ્વર, કફ, વાયુ અને નાકના દરદોમા હિતકારક છે. કુળા મૂળા ત્રણે પ્રકૃતિમા સારા છે પાકેલા મોટા મૂળા રૂક્ષ (વાયડા), વધારે ગરમ અને અપથ્ય છે. મૂળાના કાદાને ઉપરથી છોલીને ઉપયોગમા લેવા. કારણ કે તેની ઉપરની ત્વચા તીખી ને ભારે છે, પાણીમા બાફીને કે ઘીમાં તળીને ખાવાથી ત્રણે પ્રકૃતિવાળાને અનુકૂળ પડે છે.

ગાજર—રૂચિકર તથા ગ્રાહી છે ચેપ તથા લોહી બીગાડના રોગમા ખાવા સારા નથી. તે વીર્યને બગાડનાર છે એમ માનવામાં આવે છે.

કાંદો-ડુંગળી—બળવર્ધક, તીખી, ભારે, રૂચિકારક અને વીર્યવર્ધક છે. કફ તથા નિદ્રા ઉત્પન્ન કરે છે. ક્ષય, ક્ષીણતા, રક્તપિત્ત, ઉલટી, કોલેરા, કૃમિ, અરૂચિ, સ્વેદ, અને સોજા તથા રક્તદોષના રોગમા હિતકારક છે તે બુદ્ધિને મદ કરે છે અને તેની ઉગ્રવાસને લીધેજ માત્ર તેનો અનાદર કરવામાં આવેલ છે.

ફળો-Fruits.

કેરી—કાચી કેરી ઉષ્ણ, રૂચિકર પણ ગ્રાહી અને રૂક્ષ છે, પિત્ત, વાયુ, કફ તથા રક્તદોષોને ઉત્પન્ન કરે છે, કઠરોગ, વાત પ્રમેહ, યોનીદોષ, વ્રણ, અતિસાર, તેમજ પ્રમેહમા સારી છે. પાકી કેરી વીર્યવર્ધક, કાતિકારક, તૃપ્તિકારક, માસવર્ધક અને બળવર્ધક છે. કેરી કફ-

કારક હોવાથી તે સાથે જરા સુઠ વાપરવી સારી છે. ચૂસીને ખાવાથી વધુ ફાયદો કરે છે. ખાસ કરીને મૃગસરમા ખાધેલી કેરી ઘણો ફાયદો કરે છે.

જાંબુ—મળને કબ્જ કરનાર, મધુર, કફનો નાશ કરનાર, રૂચિ ઉપજાવનાર તથા વાયુનો નાશ કરનાર છે પરમીઆને મટાડનાર છે. મીઠા પેસાબમા જાબુ, જાબુના ઠળીયા તથા જાબુના ઝાડની છાલ ગુણ કરે છે.

બોર—ખાટું અગર મીઠું કફ કરનાર છે, ઉધરસ તથા તાવને પેદા કરનાર હોવાથી છુટથી ખાવા લાયક વસ્તુ નથી

દાડમ—દાડમ સર્વોત્તમ ફળ છે ત્રણે દોષને હીતકારક છે.

કેળાં—ભારે, શીતળ, રૂચિકારક અને પિત્ત નાશક છે. બળદાયક, વૃષ્ય છે–શુક્રલ છે. તૃપ્તિકારક તથા માસવર્ધક છે. પચવામા ભારે છે. તૃષા, ગ્લાની, પિત્ત, રક્તવિકાર, પરમો, ક્ષુધા અને નેત્ર રોગના નાશ કરે છે. ભસ્મક રોગમા કેળા ફાયદો કરે છે. ભસ્મક રોગવાળાએ પાકા કેળા ઘી સાકર સાથે ખાવા. કાચા કેળાનુ શાક પચવામાં હલકુ ને પાકા કેળા ફળ તરીકે ઉત્તમ છે અને જમતા ઉપર બને તો એકાદ કેળુ જરૂર ખાવુ. તેનાથી દસ્ત સુવાળો બધાઇને આવે છે.

નારંગી—ઠંડી, પૌષ્ટિક, વૃષ્ય, જઠરને પ્રદીપ્ત કરનાર, ત્રિદોષહારક, શૂળ તથા કૃમિહારક, તેમજ મંદાગ્નિ, ખાસી, વાયુ, પિત્ત, કફ, ક્ષય, શોષ, અરૂચિ, ઓકારી વગેરેમા પથ્ય છે. ખાટી નારંગીનો ઉપયોગ કરવો નહિ.

મીઠાં લીંબુ—મોસબી-પિત્તશામક, તૃષાને મટાડનાર, ઠંડા, રૂચિકર તથા દીપનપાચન છે.

દ્રાક્ષ—કાળી દ્રાક્ષ સર્વ પ્રકૃતિને અનુકૂળ આવે છે. આંખને હીતકારક છે, ઠંડી છે, ભ્રમનાશક છે, દસ્ત સાફ લાવનાર છે, તેમજ પેસાબ છુટથી લાવે છે. પૈાષ્ટિક છે, લેાહીવિકાર, દાહ, શેાષ, મૂર્છા, તાવ, શ્વાસ, ખાસી, દારૂથી થતા રેાગેા, ઉલટી, સેાજો, વાતરક્ત વગેરે વ્યાધિમા હિતકારક છે. **લીલી** દ્રાક્ષ જરા કફકારક હેાવાથી સીંધાલુણ સાથે લેવી સારી છે

ફાલસાં—પિત્ત તથા આમવાયુનેા નાશ કરવાવાળા છે, તથા સર્વ પ્રકારના પરમીઆના રેાગવાળાને હીતકારક છે.

સીતાફળ—શીતળ, પૈાષ્ટિક છે, પણ કફ તથા વાયુ કરવાવાળા છે.

જામફળ—શીતળ, વૃષ્ય, વીર્યવર્ધક અને ત્રિદેાષહર છે. તીક્ષ્ણ, ભારે કફકારક, તથા વાયુ કર્તા છે. ઉન્માદના રેાગીને હિતકારક છે.

સક્કરજન—શીતળ, ગ્રાહી અને પિત્તહર છે સક્કરજન અતિસારના રેાગમા પથ્ય તથા પૈાષ્ટિક છે

આલુ—હૃદયને હિતકારક, ઠંડા, ભારે, ઉષ્ણ, જડ, ગ્રાહી તથા ધાતુવર્ધક છે. અને પ્રમેહ, હરસ, જ્વર તથા વાયુનેા નાશ કરવાવાળા છે.

અંજીર—ઠંડા અને ભારે છે રક્તદેાષ, દાહ, વાયુ તથા પિત્તનેા નાશ કરનાર છે સુકા અંજીર ક્ષય તથા ખાસીમા સારા છે. લેાહી વધારે છે. દુધમા બાફીને તેની રાબડી પીવાથી સારેા ગુણ આપે છે.

નાળિયેર—અતિ મધુર, સ્નિગ્ધ, હૃદયને હિતકારક, પૈાષ્ટિક, બસ્તિને શેાધક, રક્તપિત્તહર અને વીર્યવર્ધક છે.

ખેારાકના પરચુરણ પદાર્થો.

ગેાળ—નવેા ગેાળ ગરમ તથા ભારે છે, તથા લેાહી વિકાર અને પિત્ત વિકાર કરીને હાનિ કરે છે. જુનેા ગેાળ પથ્ય ને હિતકા-

રક છે, અગ્નિ પ્રદીપક છે, રસાયન રૂપ છે, તથા ક્ષિકાસ, પાંડુ, પિત્ત, ત્રિદોષ અને પરમાને મટાડે છે. ગોળ તૈયાર થયા પછી એક વર્ષ તેને જુનો ગણવામાં આવે છે, અને ત્રણ વર્ષ સુધીનો મુદ્દત ચડતો ગોળ સારો ગણાય છે. ત્રણ વર્ષ પછી ગોળના ગુણમા ખામી પડતી જાય છે. જુનો ગોળ મધને ઠેકાણે ઉપયોગમા લઈ શકાય છે. નવો ગોળ કફ, શ્વાસ, ઉધરસ, કૃમિ તથા દાહને વધારે છે પિત્ત પ્રકૃતિવાળાએ ગોળ ખાવો સારો નથી. દુર્બળ શરીરવાળાને, હરસ, શ્વાસ અને મૂર્છા-ના રોગવાળાને, બહુ મજુરી કરનારને, પડી જવાથી પછાટ લાગી હોય તેને, પથરીના રોગવાળાને, જીર્ણજ્વરવાળાને, વિષમ-જ્વરવા-ળાને, રક્તપિત્ત, તૃષા, દાહ, ક્ષય અને લોહી બીગાડના રોગીને, ઇ-ત્યાદિ સર્વને ગોળનુ યોગ્ય સેવન કરવાથી ફાયદો થાય છે.

ખાંડ—પિત્તને મટાડનારી, ઠંડી, બળ આપનારી, નેત્રને ફાયદો કરનારી અને વીર્યને ઉત્પન્ન કરનારી છે પણ કફના વ્યાધિમા રસ-વિકારથી થએલા સોજામા, જ્વરમા અને શરદીમા નુકસાન કરે છે. ખાંડ માફકસર ખવાય તો સારી, નહિ તો લોહીને બગાડે છે, બસ્તીને બગાડે છે, અને આતરડાને ખરાબ કરે છે

સાકર—ઠંડી, બળવર્ધક, વીર્યવર્ધક, અને મળશુદ્ધિકારક છે. પણ કફ કરે છે. ક્ષય, ઉધરસ, ને તરસને દબાવે છે. ભ્રાંતિ, દાહ, શ્રમ, હરસ, ઝેરનો વિકાર, મોહ, મૂર્છા, મદ, શ્વાસ, ઉલટી, અતિ-સાર, લોહીવિકાર, તથા પિત્તના વિકારોમા ફાયદાકારક છે. ગળપણના ત્રણ પદાર્થ—સાકર—ખાંડ—ગોળ એ સઘળા ઉત્તરોત્તર ગુણમા ઉતરતા ગણાય છે સાકર પણ હદ ઉપર ખવાય તો ખાંડની પેઠે જ નુક-સાન કરે છે.

તેલ—શરીરને દઢ કરે છે, અગ્નિ પ્રદિપ્ત કરે છે. કૃમિને મારે છે, કાનનુ શૂળ, યોનિશૂળ તથા માથાના શૂળને મટાડે છે, જખમી

ભાગ તથા દાઝી ગયેલી જગ્યાને સારૂ છે ને ઠડુ લાગે છે. તે સાંધાઓને શિથિલ ધાતુઓના જોરને નરમ પાડે છે રક્તપિત્ત નામના રોગને ઉત્પન્ન કરે છે. શરીરે ચોળવાથી–હડુ, વાળ, ચામડી, તથા આખને ફાયદો આપે છે અને ખાવાથી એ ત્રણેને નુકશાન કરે છે તેલ કૃમિને મારનાર છે. જેના પેટમા કૃમિ–કરમીયા હોય તેણે તેલ ખાવુ. તેલમા તળેલ ભાખરી ખાવી.

મીઠું—મીઠાની જાતમા "**સીંધાલુણ**" જે જમીનની પેદાશ છે તે સર્વોત્તમ ગણાય છે અને ચાલુ વપરાશનુ મીઠુ જે દરીયાના ખારા પાણીમાથી બને છે તે વૈદક દૃષ્ટિથી સીંધાલુણ કરતા ગુણમા ઉતરતું ગણાય છે. ખર્ચને પહોચી શકે તે લોકોએ મીઠાને બદલે સીંધાલુણનો નિત્ય ઉપયોગ કરવો જોઇએ. મીઠુ હાડકાને મજબુત કરનાર ચીજ છે. રૂચિકર છે, તથા સ્વાદને વાસ્તે સર્વોત્તમ છે, છતા વિવેકી લોકોએ તેનો બહુજ આછો વપરાશ કરવો, કારણ કે કુદરતી રીતે તો મીઠુ ખોરાકની દરેક ચીજમાં ગુપ્ત રીતે રહેલ છે અને છતાં નીમક ખોરાક સાથે વધુ વપરાવાથી નુકશાન કરે છે, કારણ કે એના અતિ ઉપયોગથી લોહી બગડે છે, ધાતુ ગળે છે અને બગડે છે.

આંબલી—આબલીના કાચા ફળ (કાતરા) સદૈવ ત્યાગ કરવા યોગ્યજ છે, કેમકે તે રક્તપિત્ત અને આમરોગને ઉત્પન્ન કરનારો છે, તથા જઠરમા દાહ ઉત્પન્ન કરે છે. તે અતિ ઠડી હોવાથી સાધાને ઝાલે છે અને નસોને ઢીલી કરે છે, ગરમ ઋતુમા કે ગરમ દેશોમા તે કદાચ અનુકૂળ પડે છે. તો પણ વિચારીને ખાવા લાયક છે. યુક્તિથી તેનો વપરાશ કરવાથી રૂચિકર છે. માટે દેશ, ઋતુ, પ્રકૃતિ, વ્યાધિ અને યોજનાનો વિચાર કરીને આબલીનો ઉપયોગ કરવો. નવી કરતા એક વર્ષની જુની આંબલી સારી ગણાય છે, તેથી મીઠુ ચડાવીને સાચવી રાખી બીજે વરસે વાપરવી.

ખાનપાનના દરેક વર્ગમાં સર્વોત્તમ વસ્તુઓ નિચે પ્રમાણે છે:-

ચોખામા–રાતાસાઠી કે કમોદના ચોખા.
ધાન્યમા–ઘઉં તથા જવ.
કઠોળમા–મગ, તુવેર.
મધુરરસમા–સાકર.
પત્રશાકમા–તાદળજો.
ફળ શાકમા–પરવળ.
કદશાકમા–સુરણ
લુણમા–સીંધાલુણ.
ખટાશમા–આબલા.
દુધમા–ગાયનુ દુધ.
ઘીમા–ગાયનુ ઘી.
પાણી–૧. વરસાદનુ ઝીલેલુ. ૨. વહેતું પાણી.
ફળમા–દાડમ, દ્રાક્ષ.
મસાલામા–આદુ, ધાણા, જીરૂ, મરી, સુઠ.

ચા તથા કાફી પીવી તો તે નીચેના નિયમો પ્રમાણે પીવી:-

૧. ઘણા જાડા શરીરવાળાને અથવા ઘણું ખાનારાઓને ચા કૅાફી માફક આવી શકે.

૨. દુબળા અને નબળા માણસે ચાલતા સુધી ચા કૅાફી પીવી નહિ, અને કદી પીવી તો જલદ ચા પીવી નહિ, અને સારી રીતે દુધ મેળવીને પીવી.

૩. હલકો ખોરાક ખાનારા અને અપવાસ કરનારાઓએ ચા કદી પણ પીવી નહિ અને કદિ પીવી તો ઘણીજ થોડી અને નરમ (કડક નહિ) ચા કૅાફી પીવી.

૪. સવારમા પુરી વગેરે કાઇક નાસ્તાની સાથે ચા કૅાફી પીવી સારી છે, જમણ અથવા પૂર્ણ ભોજન ઉપર તરત ચા કૅાફી પીવી નહિ, ત્રણ ચાર કલાક પછી પીવી. તેમજ જમવા પહેલા પણ ત્રણ કલાકની અદર તો નજ પીવી. કારણ કે ક્ષુધાને તોડી નાખે છે.

૫. નબળા કોઠાવાળાઓએ ઘણી ગળપણવાળી, ઘણી સખ્ત,

અથવા ઘણી ગરમ ચા પીવી નહિ, પણ ઓછા ગળપણવાળી અથવા છેક મોળી, અને નરમ ચા દૂધ મેળવીને પીવી.

૬. ચા કે કૉફી હમેશા સાધારણ ગરમ પીવી. તરતની ઉકળતી અગર વરાળ નીકળતી ચા ફુકીને પીવી નહિ. મો કે આગળી દાઝે નહિ એવી ગરમ પીવી.

ઉપરના નિયમો પ્રમાણે ચા કૉફીના સેવન કરનારાઓ તેના નુકસાનમાથી કેટલેક દરજ્જે બચે છે.

પ્રકરણ ૨૦ મું.

દુધ અને તેમાંથી બનતી ચીજોના ગુણદોષ.

દુધ.

દુધ એ આ સૃષ્ટિમાં એક સામાન્ય ખોરાક થઈ પડેલો છે, અને એ ખોરાક પ્રાણીઓના જીવનને ખાસ કરીને જરૂરનો છે. જેનો મારો પુરાવો એ છે જે, આ સૃષ્ટિના ઉત્પાદક પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરે પહેલી ઘડીથીજ માદાના સ્તનમા દુધને પેદા કરેલુ છે. આપણે ખાસ કરીને જોઇએ છીએ કે, બાળકો અમુક માસ સુધી તો માના ધાવણ ઉપરજ રહે છે, અને ધાવણથી તેઓ દિનપ્રતિદિન પુષ્ટ અને બળવાન બનતા જાય છે, તેવીજ રીતે મોટપણે પણ જે માણસો દુધનો ખોરાક વિશેષ લે છે તેઓ તદુરસ્ત અને બળવાન જોવામા આવે છે. દુધ એક એવી કુદરતી બનાવટ છે, કે જેમા પુષ્ટિ આપવાનો અને વળી આરોગ્યતાની વૃદ્ધિ સાથે સાદુ અને ઉત્તમ જીવન બક્ષવાનો ગુણ સમાયલો છે. દુધમા લગભગ બધા ધાન્યના ગુણો સમાયલા છે. તેમા છએ રસ છે, અને તેથીજ તે મનુષ્ય દેહના ખોરાકની ગણ-

નામા શ્રેષ્ઠ મુકાયલું છે. દુધના પોષણથી આખી જીંદગી સુધી બળ, આરોગ્ય અને કાંતિનો નાશ થયા વિના રહી શકાય છે, જ્યારે દુધ સિવાય બીજા કોઈ એક જ ખોરાક ઉપર રહેતા સંપૂર્ણ પોષણ મળતું નથી અને અનેક અડચણો નડે છે. વળી એવી એકાદ ચીજ ઉપર આખી જીંદગી ટકી શકે કે નહિ, તેનો પણ સંદેહ છે. દુધ કેટલો બધો સારો ખોરાક છે, તે આપણે સહેજ જોઇ શકીશું, કેમકે તેનો ઉપયોગ ઘણા માંદા રીબાતા દર્દીઓ પણ કરી શકે છે, અને ખાસ કરીને તે પચવામા હલકું અને પોષણમા વધારે સારૂં હોવાથી તેને ઉત્તમોત્તમ ખોરાકની વસ્તુ ગણેલ છે. દુધ એ એક ઇશ્વિરી અર્થાત્ અતિ ઉમદો ખોરાક છે આ ચીજ એજ છે કે જેમાથી દહીં, છાસ, માખણ, મલાઇ અને ઘી બનાવી શકાય છે ઉપલી ચીજો કેટલી જરૂરીયાતવાળી તથા ખોરાક રૂપે ઉમદી છે તેનો ખ્યાલ સહેજ થઇ શકે છે. દહી, છાસ, તથા ઘી તન્દુરસ્તીમા તેમજ કેટલાક મંદવાડમા અતિ ઉપયોગી વસ્તુઓ—ખોરાક તરીકે તેમજ દવા તરીકે—નક્કી થયેલી છે, તો પછી આ દુધ તો એજ ચીજ છે કે જેમાથી ઉપલી અનેક ઉપયોગી ચીજો ઉત્પન્ન થઇ શકે છે. દુધનો ખોરાક ન ખાવો કે તેની વિરૂદ્ધમા મત બાંધી બીજાઓને ખાતા અટકાવવા, એ કેવળ અયોગ્ય છે આ નવા જમાનામા દૂધની વિરૂદ્ધ મત દર્શાવનારા અર્થાત્ તેનો ખોરાક તરીકેનો ઉત્તમ ઉપયોગ બંધ કરાવવાને ઇચ્છનારા ઘણા ઉંટવૈદ્યો નીકળી પડશે ! આ કેવળ હિંદનું દુર્ભાગ્યજ સમજવુ અલબત, જેઓ દુધની વિરૂદ્ધ હોય છે તેઓને પણ દુધનુ ચરણામૃત લીધા વિના છૂટકો તો થતો જ નથી, કારણ કે આજકાલ ઘેરે ઘેર વપરાતી ચા, કૉફીના પીણાઓમાં પણ દુધનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. દુધ એ મનુષ્યના ખોરાકમા સર્વોપરી જગા ધરાવે છે, તેમ છતા દુધ વારવાર વિકાર પામે છે તો તેનાથી અનર્થ પણ ઘણો થાય

છે. માટે દુધ તથા તેમાથી બનતી વસ્તુઓ જેટલી વિશેષ ઉપયોગી છે એટલી જ તે વિશેષ રક્ષણને પાત્ર વસ્તુઓ છે. માટે તેના વિષે ઘણી ઘણી ઉપયોગી વાતો દરેક ઘરમા જાણવાની જરૂર છે દુધના ગુણ નીચે પ્રમાણે છે.

મીઠું, ઠડુ, પિત્તહર, પોષણકારક, દસ્ત સાફ ઉતારનાર, વીર્યને જલદી ઉત્પન્ન કરનાર, બળ આપનાર, જીવન અર્પનાર, બુદ્ધિને વધારનાર તથા ઉત્તમ બનાવનાર, મૈથુન (સ્ત્રી સેવનની) શક્તિ વધારનાર, જુવાનીને સ્થિર બનાવનાર, આયુષવર્ધક, રસાયનરૂપ તથા હાડને મજબુત બનાવનાર છે. જીર્ણજ્વર, ભ્રમ, મૂર્છા, માનસિક રોગ, સોજા, હરસ, ગુલ્મ, ઉદરરોગ, પાડુ, પેસાબના રોગ, રક્તપિત્ત, થાક, તૃષા, દાહ, છાતીના રોગ, શળ, આફરો, અતિસાર, ગર્ભસ્ત્રાવ વગેરે રોગોમા જ્યારે બીજો ખોરાક અપથ્ય થઈ પડે ત્યારે દુધ સર્વ રીતે હિતકારક થાય છે દુધના સેવનથી ધાતુની જેવી વૃદ્ધિ થાય છે તેવી બીજા કોઇ ખોરાકથી થતી નથી ખોરાક તરીકેના ઉપયોગમા ઘણા પ્રાણીનુ દુધ કામ લાગે છે તેનુ સક્ષિપ્ત વર્ણન નીચે પ્રમાણે છે.—

ગાયનું દુધ—ગાયના દુધમા ઉપર લખ્યા મુજબ સર્વે ગુણો છે. કાળી ગાયનુ દુધ વાતહર તથા વિશેષ ગુણકારી છે. રાતી ગાયનુ દુધ પિત્તહર તથા વાતહર છે, અને ધોળી ગાયનુ દુધ જરા કફકારક અને ભારે છે. તુરતની વીઆયેલી તથા વાછરડા વગરની ગાયનુ દુધ ત્રણે દોષને ઉત્પન્ન કરનારૂ છે વીઆણા બાદ બેચાર માસ થએલી ગાયનુ દુધ અતિ ઉત્તમ લેખાય છે. બાકી તો ગાયોના ખોરાક ઉપર તેના ગુણદોષનો આધાર રહેલો છે.

ભેંસનું દુધ—ભેસનુ દુધ ગાય કરતા વિશેષ મીઠુ, વિશેષ ભારે, વિશેષ ધાડુ, વીર્ય વધારનાર, કફ કરનાર અને તેથી શરીરમાં સુસ્તી લાવનાર છે. માદા માણસોને ભેસના દુધ કરતા ગાયનું દુધ જ

વધારે માફક આવે છે. અલબત, ગાયના કરતા ભેસનુ દુધ ઘણું જ વધારે પૌષ્ટિક છે.

બકરીનું દુધ—તુરૂ, મધુર, ટાઢુ તથા હલકુ છે, રક્તપિત્ત, અતિસાર, ક્ષય, ઉધરસ તથા તાવના રોગોમા તે પથ્ય છે બકરીનુ દુધ બાળકોને વિશેષ અનુકૂળ પડે છે, અને માદા બાળકોને પણ તે વધારે પથ્ય છે, કેમકે તે વધારે હલકુ છે. પણ સ્વાદમા તે ઓછુ મીઠું છે—જરા ખારૂ લાગે છે.

ગાડરનું દુધ—ખારૂ, મીઠુ, ગરમ, પથરીને મટાડનાર, વીર્ય, પિત્ત તથા કફ ઉત્પન્ન કરનાર અને વાયુને મટાડનાર છે

ઘોડીનું દુધ—રૂક્ષ (વાયડુ), ગરમ, બળ આપનાર, શોષ તથા વાયુને મટાડનાર, ખાટુ, ખારૂ અને હલકુ છે

ઉંટડીનું દુધ—હલકુ, મધુર, ખારૂ તથા અગ્નિપ્રદીપક છે. તે દસ્ત કરનાર, તથા કૃમિ, કોઢ, કફ, પેટનુ ચડવું, સોજો તથા જલોદર વગેરે પેટના રોગોને મટાડનાર છે

સ્ત્રીનું દુધ—હલકુ, ટાઢુ અને અગ્નિદીપક છે તથા વાયુ, પિત્ત, નેત્રશૂળ, તથા પછાટને મટાડે છે. સ્ત્રીનુ ધાવણ બધા દુધ કરતા વધારે મીઠુ છે બાળકને ગાયનુ કે બકરીનુ દુધ આપવુ પડે છે ત્યારે તેમા ખાંડ કે સાકર ઉમેરીને માના ધાવણ જેવુ મીઠું કરવુ પડે છે.

સવારનું દુધ—રાત્રે જાનવરોને ફરવાનો પરિશ્રમ નહિ હોવાથી અને રાતના ઠંડા કાળના યોગથી રાતમા ઉત્પન્ન થયેલુ દુધ જે સવારે દોવાય છે તે સાંજે દોયેલા દુધ કરતા કાંઇક ભારે ગણાય છે.

સાંજનું દુધ—દિવસે સૂર્યના તાપને લીધે તેમજ ઢોરોને ફરવાની કસરત મળવાને લીધે સાંજનુ દુધ સવારના દુધ કરતા કાંઈક હલકુ હોય છે.

શેડકઢું દુધ—બળ આપનાર, હલકું, ઠડુ, અગ્નિ દીપક અને ત્રિદોષહર છે.

ઉનું તથા ઠંડું દુધ—દુધ દોવાયા પછી એકાદ કલાક વીતી જાય તો તેને ગરમ કરી ઉપયોગમા લેવુ. ગાયના તથા ભેસના દુધ સિવાય બીજાનુ કાચુ (ગરમ કર્યા વિનાનુ) દુધ શરદી તથા આમને ઉત્પન્ન કરે છે અને તેથી અપથ્ય છે. ગરમ કરેલુ ઉનુ ઉનુ દૂધ વાયુ તથા કફવાળાને હીતકારી છે. પણ પિત્તપ્રકૃતિવાળાને નુકશાન કર્તા છે. તેથી પિત્તપ્રકૃતિવાળાએ ગરમ કરેલા દુધને ઠડુ કરી પીવુ. દુધમા અરધુ પાણી નાખી ઉકાળીને તે પાણી બાળી નાખતા જે દુધ રહે તે ઘણુ જ હલકુ અને ત્રણે પ્રકૃતિવાળાને અનુકૂળ છે. માદા માણસે તેમજ નબળી પાચન શક્તિવાળાઓએ દૂધને માત્ર સાધારણ ગરમ કરી ઉપયોગમા લેવુ, કારણ ઘણો વખત ઉકાળવાથી દૂધમા રહેલો કુદરતી પાણીનો ભાગ ઓછો થાય છે જેથી ઘટ થઈ પચવામા ભારે પડે છે

કઢેલુ દુધ પ્રબળ પાચન શક્તિવાળા અથવા જેઓ કસરતના હમેશના અભ્યાસી હોય છે, તેમને ઘણુ બળ દાતા અને ઉત્તમ છે પણ સાધારણ માણસને મદ પાચન શક્તિવાળાને ઘાટુ થયેલુ દુધ ઘણુ ભારે પડે છે અને તદુરસ્તીને ઉલટી બગાડી નાખે છે.

ખરાબ દુધ—જે દુધનો રગ ફરી જાય, સ્વાદ ફરી જાય, ખાટુ પડી જાય, ખરાબ વાસવાળુ થાય, અને ફોદા ફોદા બધાઈ જાય, તે દુધ ફાયદો કરવાને બદલે નુકશાન કરે છે. માટે તેવુ દુધ ઉપયોગમા લેવુ જ નહિ. દોયા પછીનુ ત્રણ ઘડીનુ વાસી દુધ ઉનુ ન કર્યું હોય તો વિકાર પામે છે, અને પાચ ઘડી પછી તે પીવાથી વિક્રિયા થાય છે, ઉનુ કરેલુ દુધ દશ ઘડી પછી બગડે છે, માટે દોયા પછી કે ઉનુ કર્યા પછી પણ ઘણો વખત સુધી દુધ વામી રાખવુ

નહિ. ઉપર પ્રમાણે દુધમાં જરા પણ વિકાર થાય તો લોભમા નહિ પડતા તે ફેંકી જ દેવુ, કેમકે ખરાબ દુધ પીને માદુ પડવુ તેના કરતા નહિ પીવુ તે વધારે સારૂ.

દુધમા ક્ષાર તથા ખટાઇના તત્ત્વો જેટલા પ્રમાણમા રહેલા છે, તેથી જુદા પ્રકારના ક્ષાર અને જુદા પ્રકારની ખટાઇનો દુધમા યોગ થાય છે, તો દુધ નુકશાન કરે છે, અથવા દુધ જોઇએ તેવો ગુણ નથી કરતુ, માટે કોઇ ચોક્કસ ધોરણ સાચવ્યા વિના દુધનો ઉપયોગ કરવો એ સલાહકારક નથી. આ ધોરણ માટે ઉપલા નિયમો સિવાય કેટલીક અગત્યની બાબતો જાણવા જેવી છે. આર્યવૈદ્યક શાસ્ત્રની ભલામણ એવી છે કે, દુધ જમતી વખતે ખાવુ હોય તો જમી રહ્યા પછી પીવુ અથવા છેવટે ભાતની સાથે ખાવુ, કારણ બીજા પદાર્થો કરતા દુધનો ભાત સાથેનો યોગ વધારે સારો છે. વળી જે ભોજનમા દુધથી વિરૂદ્ધ ગુણના પદાર્થો ન હોય તે ભોજન સાથે જ દુધ લેવુ.

દુધના મિત્રો—દુધમા છએ રસ છે, અને એ છએ રસને મળતા સ્વભાવની ચીજો નીચે પ્રમાણે છે, તેથી તે પદાર્થો દુધના **મિત્ર** છે કેમકે તે દુધ સાથે લઈ શકાય

દુધમા	ખાટો	રસ છે તેથી તે	આંબળાને	મિત્રરૂપ છે
,,	મીઠો	,,	સાકરને	,,
,,	કડવો	,,	પરવળને	,,
,,	તીખો	,,	આદું સુંઠને	,,
,,	કડછો	,,	હરડેને	,,
,,	ખારો	,,	સિંધાલુણને	,,

આ સિવાય ઘઉંના પદાર્થો—પુરી, રોટલી, તથા ભાત, ઘી, માખણ, પીપર, મરી એ વગેરે પદાર્થો દુધના વિરોધી નહિ હોવાથી તે સાથે દુધ લઇ શકાય.

દુધ વિરૂદ્ધ ખોરાક—સિંધાલુણ સિવાય બધા ક્ષાર દુધના ગુણને બગાડી નાખે છે. આબળા સિવાય બીજી ખટાઈ આબલી વગેરે ખટાઇ, તથા ગોળ મગ, મૂળા, દારૂ, માછલા વગેરે પદાર્થો દુધની સાથે મળીને શત્રુનુ કામ કરે છે, અર્થાત્ શરીરમા વિકાર–રોગ ઉત્પન્ન કરે છે.

૧. દૂધની સાથે લવણ એટલે ખાર તથા ગોળ ખાવાથી કોઢ, પ્રમેહ તથા મૂત્રકૃચ્છ્ર વગેરે દરદો થાય છે.

૨. દુધની સાથે મગ, મૂળા, ગોળ તથા માછલા ખાવાથી કોઢ થાય છે

૩ દુધની સાથે બહુ શાક, દારૂ, આસવ લેવાથી પિત્તના રોગ થઈ મૃત્યુ નિપજે છે.

ઉપર જણાવ્યા મુજબની ચીજોના સયોગે દુધ નુકશાન કરે છે. આવી રીતે થતી હાનિની માણસોને તુરત ખબર પડતી નથી. જ્યારે કોઇ ભયકર રોગમા સપડાય છે અને તેનુ ખરૂ કારણ વૈદ્ય કે ડાક્ટર જોઇ શકે છે, ત્યારે જ માલુમ પડે છે, માટે આવી બાબતો ધ્યાન બહાર નહિ જવા દઇ, આ વાતો ઉપર વિશ્વાસ રાખીને, તથા વૈદ્યકશાસ્ત્રની વાતો ઉપર આધાર રાખીને જણાવેલા નિયમો પ્રમાણે વર્તવામા જ લાભ સમાયલો છે

આગળ જણાવી ગયા મુજબ દુધ એક અજબ પોષણની ચીજ છે, અને તેનો વિવેકથી ઉપયોગ કરવામા આવે તો તે સૌ કોઇને અમૃત રૂપ થઈ પડે છે. કેટલાક કહે છે કે, અમને દુધ પચતુ નથી, દુધ વાયડુ પડે છે, દુધથી ઝાડા થાય છે. ઇત્યાદિ ફરિયાદો સાભળીએ છીએ, અને તેમ થતુ પણ હશે. પણ દુધની કોઠાને ટેવ પડયા પછી એવી ફરિયાદ નહિ થાય. કેટલાક લોકોને દુધ સાથે સદૈવ વેર હોય છે. તેઓ દુધના વિરોધી થઇ બેસે છે. ઝેર પણ ટેવથી પ્રકૃતિને

અનુકૂળ પડી જાય છે અને અકેક તોલો અફીણ ખાનારા પડયા છે. તો પછી અમૃત જેવા દુધની ટેવ કેમ નહિ પાડવી? તે સૌને ફાયદો કરે છે. ઉદર રોગીને તો તે ખરેખરૂ અમૃત છે. દુધથી જ ઉદર રોગ મટી જાય છે.

દુર્ભાગ્યની વાત એવી છે કે, આજકાલ કેટલાકને દુધ પસંદ પડતું નથી. કેમકે તેમા મસાલા, રાયતા, ચટણી જેવો સ્વાદ નથી ! અતિશય શાક રાયતા અને મસાલા જેવી નુકશાનકારક ચીજો આજકાલ ખોરાકની વાનીઓમા મુખ્ય ચીજો થઇ પડેલી છે ! બીજી તરફથી સારૂ દૂધ મળવાના સાસા થઇ પડયા છે. લોકોની વૃત્તિ જેવા ખોરાક ઉપર દોડે છે, એવા ખોરાક હોટેલોમા તૈયાર મળે છે. શ્રીમંતો ધારે તો સારૂ દુધ મેળવી શકે અને પોતાને ઘેર ગાયો તથા ભેંશો રાખી શકે. તેઓના છોકરા પણ વાળુમા સારૂ દુધ પામી શકતા નથી, કેમકે બીજી ચીજોનો શોખ વધી પડયો છે શ્રીમંતાઈ મોજશોખથી નથી સચવાતી પણ તંદુરસ્તી અને સદ્બુદ્ધિ હોય તોજ સચવાય છે. અને ઉત્તમ તન્દુરસ્તી મેળવવા માટે ઉત્તમ સાત્વિક ખોરાકની જરૂર છે. માટે દરેક ગૃહસ્થોએ પોતાના ઘર આગળ એક સારી ગાય કે ભેંસ તો રાખવી જ જોઈએ કે જેથી ઘરના બધા માણસો દુધ, દહીં, છાસ, માખણ અને સ્વચ્છ તાજુ ઘી એ પંચામૃતનો લાભ લઈ શકે અને ઉત્તમ પ્રકારનુ આરોગ્ય, બળ અને નિર્મળ બુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકે.

દહીં.

ગરમ, અગ્નિદીપક, પચવામા ભારે, પચ્યા પછી ખાટુ, દસ્તને રોકનાર, તથા પિત્ત, લોહીબીગાડ, સોજા, મેદ, તથા કફને ઉત્પન્ન કરનાર છે. મૂત્રકૃચ્છ્ર, સળેખમ, ટાઢીઓ તાવ, અતિસાર, અરૂચિ અને દુર્બળપણા ઉપર દહીં ઉપયોગી છે, પણ તેનો ઉપયોગ ઘણી યુક્તિથી

કરવો જોઇએ. દહીંના મોળાપણા તથા ખાટાપણાના પ્રમાણમા તેની પાચ જાત ઠરાવી છે. ૧. **મંદ**, ૨. **સ્વાદુ**, ૩. **સ્વાદ્વમ્લ**, ૪. **અમ્લ** અને ૫. **અત્યમ્લ.**

મંદ દહીં—જો દહીં કાઇક ઘાટુ પણ દુધની પેઠે ન સમજાય તેવા સ્વાદવાળુ હોય તેને 'મંદ' કહેલુ છે, મદ દહીં ઝાડા પેસાબની પ્રવૃત્તિને, ત્રણે દોષને તથા દાહને ઉત્પન્ન કરનારૂ છે.

સ્વાદુ દહીં—જે દહીં સારી રીતે ઘાટું જામ્યુ હોય, સ્પષ્ટ રીતે સમજાય એવા મધુર રસવાળું અને ખટાશ સ્પષ્ટપણે ન જણાય, તે દહીં સ્વાદુ કહેવાય છે. આવુ દહીં શરદી, મેદ તથા કફને ઉત્પન્ન કરે છે, પણ વાયુને હરે છે અને રકતમા ફાયદો કરે છે

સ્વાદ્વમ્લ દહીં—સ્વાદ્વમ્લ એટલે સ્વાદુ (મીઠુ) તથા અમ્લ (ખાટુ), અર્થાત્ મધુર તેમજ ખાટુ. જે દહી ઘાટુ, મીઠુ અને જરા તુરૂ લાગે તે સ્વાદ્વમ્લ કહેવાય. આ દહીં મધ્યમ પ્રકારના ગુણવાળુ છે.

અમ્લ દહીં—જે દહીંમા મીઠાશ જરા પણ માલુમ ન પડે અને માત્ર ખટાશજ સ્પષ્ટપણે માલુમ પડે તે અમ્લ કહેવાય આ જાતનુ દહીં અગ્નિને પ્રદિપ્ત કરે છે, પણ પિત્ત, લોહીબીગાડ તથા કફ વધારે છે

અત્યમ્લ દહીં—જે દહીં ખાવાથી દાત અબાઇ જાય, રૂવાડા ઉભા થાય તથા કઠમા બળતરા થાય તે. તેવા અતિ ખાટા દહીંને અત્યમ્લ કહે છે. આ દહીં અગ્નિને વધારે છે, પણ લોહીબીગાડ, વાયુ તથા પિત્તને બહુ જ કોપાવે છે. આ સઘળી જાતના દહીંમા સ્વાદુ અને સ્વાદ્વમ્લ દહીં વધારે ઉત્તમ અને ગુણકારી લેખાય છે.

ઉપયોગ—કેવા દહીંનો ઉપયોગ કરવો, તે વિષે અગત્યની સૂચનાઓઃ—

કાચા રૂધના મેળવેલા દહીં કરતા પકાવેલા—ગરમ કરેલા—દુધના દહીંના ગુણો ઘણા ઉત્તમ છે તે દહી રૂચિકર, પિત્ત તથા વાયુને મટાડનાર, અને ધાતુઓના બળને વધારનાર છે, મલાઈ કાઢી લીધા પછી મેળવેલા દુધના દહીંમા દસ્ત રોકવાનો ગુણ છે, તે ટાઢુ છે, વાયુને ઉત્પન્ન કરે છે, હલકુ છે, મળને ઝાલી રાખે છે, અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે, અને તેથી એવુ દહીં ગ્રહણી એટલે જુના ઝાડાના દરદમા હિતકર છે. કપડામાથી છણેલુ દહીં બહુ સ્નિગ્ધ, વાયુને હણનાર, કફ ઉત્પન્ન કરનાર, ભારે, બળ આપનાર, પુષ્ટિકારક, રૂચિકર અને મધુર હોવાથી તે પિત્તને વધારતું નથી સાકર સાથે મેળવેલુ દહીં તરસ, પિત્ત, લોહીબીગાડ તથા દાહમા સારૂ છે ગોળ નાખીને ખાધેલુ દહીં વાયુને દુર કરે છે, પુષ્ટિ કરે છે તથા ભારે છે વૈદકદષ્ટિએ દહી રાત્રે ખાવુ ઉચીત નથી, અગર ખાવુ તો મીઠુ, પાણી, ઘી, સાકર, મધ, મગની દાળ, આબળા, વગેરેમાથી કોઇ પણ ચીજનો યોગ કરી ખાવુ. રકતપિત્ત તથા કફ સબધી વિકારમા રાત્રે દહીંનો ઉપયોગ આ ચીજોના યોગથી પણ કરવો નહિ.

ઋતુ પ્રમાણે દહીંનો ઉપયોગ—હેમત, (કાર્ત્તક માગશર) શીશીર (પોષ મહા) અને વર્ષા (અસાડ શ્રાવણ) ઋતુમા દહીં ખાવુ સારૂ છે, પણ શરદ (ભાદરવો આસો), ગ્રીષ્મ (વૈશાક જેઠ) અને વસત (ફાગણ ચૈત્ર) ઋતુમા દહીં ઘણું કરીને સૈાને પ્રતિકૂળ છે, તોપણ ખાસ પ્રકૃતિથી કે અભ્યાસથી કોઇને માફક હોય તો ખાવુ. વિવેક વિના દહીંનો ગમે તેમ ઉપયોગ થાય તો—તાવ, લોહીબીગાડ, પિત્ત, રતવા, કોઢ, પાડુ, ભ્રમ, અને ભયકર કમળો, સોજા વગેરે દર્દો થાય છે. માટે દહીંનો ઉપયોગ બહુ જ વિચારીને તથા ઉપર કહેલી ચીજોમાથી એકાદ મેળવીને જ કરવો.

દહીં કોણે ન ખાવું—ક્ષયરોગ, શરદીનો રોગ, અને સળે-

ખમના રેાગીઓએ દહી કદી પણ ખાવુ નહિ. શ્વાસરેાગીને પણ દહીં ઝેર સમાન છે

દહીનેા યેાગ—લવણ એટલે ખાર, ઘી, સાકર, મધ, આબળા એમાની કેાઇ પણ એકાદ વસ્તુના મેળથીજ દહીં ખાવુ. ઉનુ દહીં ઝેર સમાન છે. ઘી મેળવીને ખાધેલુ દહીં વાયુને હરે છે, આબળાની ભુકી મેળવીને ખાધેલુ દહીં કફ હરે છે, મધ મેળવીને ખાવાથી પાચન થાય છે, તથાપિ થેાડેા દેાષ કરે છે મીઠુ અને પાણી મેળવીને દહી ખાવામા આવે તેા કાઇ બાધ કરતું નથી, તેાપણ જે જે રેાગેામા દહીનેા નિષેધ કરેલેા છે, તે રેાગમા તેા મીઠુ કે પાણી મેળવીને પણ દહી ખાવુ ઉચિત નથી

સગ્રહણી તથા જુના ઝાડામા આતરડામા એક પ્રકારનેા એવેા બીગાડ થાય છે કે તે બીગાડનુ દહી નિવારણ કરે છે. ડાક્ટરેા કહે છે કે દહીમા એક પ્રકારના જતુઓ થાય છે તે આતરડાના દેાષને સુધારે છે. ગમે તેમ હેાય, પણ દહીં સગ્રહણી તથા ઝાડામા ખાસ ફાયદેા કરે છે અને દહીમા અરધુ પાણી મેળવીને તેમજ શેકેલુ જીરૂ, શેકેલી હીંગ, સીધાલુણ વગેરે ચીજો મેળવીને લેવાથી દહીં કશેા વિકાર પણ કરતુ નથી

છાસ.

દહીંને વલેાવીને છાસ બનાવવામા આવે છે. છાસના પણ પાચ પ્રકાર છે.

૧. **ઘેાળ**—પાણી નાખ્યા વગર અથવા તેમાની તર કાઢયા વગર ભાગી નાખેલા દહીંની બનાવટને **ઘેાળ** ઘેાળવુ કહે છે.

૨. **મથિત**—તર કાઢી લીધા પછી પણ પાણી નાખ્યા વિનાજ ભાગેલા દહીંને **મથિત** કહે છે.

૩. **તક્ર**—ચેાથા ભાગનુ પાણી નાખીને વલેાવેલા દહીંની છાશને **તક્ર** કહે છે.

૪. **ઉદશ્વિત**—અરધુ દહીં અને અરધુ પાણી નાખીને વલોવેલા દહીંની બનાવટને **ઉદશ્વિત** કહે છે.

૫. **છછિકા**—જે દહીંમા વધારે પાણી પડે છે અને જેનુ માખણ કાઢી લેવામા આવે છે, તેવી બનાવટને **છછિકા** કહે છે.

આપણે જેને છાસ કહીએ છીએ તે આ છછિકા છે. છાસ એ છછિકાનો અપભ્રષ્ટ થયેલો શબ્દ છે

ઘોળમાં—સાકર મેળવીને ખાવામા આવે તો કેરીના રસ જેવો ગુણ આપે છે.

મથિત—વાયુને, પિત્તને, તથા કફને હરનાર અને પ્રિયકર લાગે છે.

તક્ર—રક્તને રોકે છે, પાકમા મધુર હોવાથી પિત્ત કરતુ નથી, અને તુરૂ ઉષ્ણ વીર્ય તથા રૂક્ષ હોવાથી કફને તોડે છે. વૈદ્યકની દષ્ટિએ તક્રની જાત વિશેષ ગુણકારી છે તક્ર જાતની છાસ પીનાર કદી વ્યથા પામતો નથી, અને તેનાથી નાશ પામેલા રોગો કદી પાછા ઉત્પન્ન થતા નથી. તક્રની જાતની છાસ ખરેખર અમૃત છે. તોપણ છાસના વિશેષ ગુણનો આધાર જે જાતના દહીંમાથી છાસ બનાવો તે જાત ઉપર રહેલો છે. વિશેષ કરીને સ્વાદુ અગર સ્વાદ્વમ્લ જાતના દહીમાથી છાસ બનાવવામા આવે તો તે પોતાનો ગુણ બરાબર આપે છે.

ઉદશ્વિત—જાતની છાસ કફ કરે છે, બળ વધારે છે, અને આમને મટાડે છે.

છછિકા—એટલે માખણ વગરની છાસ ટાઢી, હલકી, પિત્તને, શ્રમને તથા તૃષાને તથા વાયુને મટાડનારી પણ કફ કરવાવાળી છે. મીઠું નાખીને લેવાય તો અગ્નિ પ્રદિપકપણાનો ગુણ ધારણ કરે છે, અને કફને ઓછો કરે છે.

છાસ પીવાનો વિધિ—વાતપ્રકૃતિવાળાએ અથવા વાયુના

રોગમા ખાટી છાસમા સિંધાલુણ નાખીને છાસ પીવી સારી છે, પિત્તપ્રકૃતિવાળાએ અથવા પિત્તના વિકારમાં મીઠી છાસમા સાકર નાખીને પીવી સારી છે, અને કફ પ્રકૃતિવાળાએ અથવા કફના ઉપદ્રવમાં છાસમા સચળ તથા સુઠ, મરી અને પીંપરનું ચૂર્ણ મેળવીને પીવી સારી છે. શીયાળામા, અગ્નિમાંદ્યમા, કફજન્ય દર્દોમા, મળ મત્રનો અટકાવ કરનારા દર્દોમા, જઠરાગ્નિ બગડયો હોય તેમા, ગુલ્મ રોગમા અને હરસના રોગમા છાસ હીતકારક છે. માત્ર છાસના પ્રયોગથી સગ્રહણી તથા હરસ જેવા ભયકર વ્યાધિ સારા થઇ શકે છે

છાસ પીવાનો નિષેધ—કાંઇ વાગવાથી જખમ થયો હોય, સોજો ચડયો હોય, શરીર સુકાઇને દુર્બળ થયુ હોય, ગરમીની કે શરદઋતુ હોય, મૂર્છા, ભ્રમ કે તરસનો રોગ થયો હોય તથા રક્તપિત્તનો રોગ થયો હોય તેમા છાસ વિરૂદ્ધ પડે છે અને અવગુણ કરે છે.

પ્રકરણ ૨૧ મું.

કેટલીક વનસ્પતિના સહેલા ઉપાયો.

હરડે.

હરડેના ઝાડ મોટા થાય છે તે બદામની જાતના ઝાડ છે. આ વૃક્ષો બગાળા, મલાયા, કુમાઉન, બ્રહ્મદેશ, સીલોન, મદ્રાસ વીગેરે દેશોમા થાય છે. તેના પાન અરડુસીના પાન જેવા હોય છે. હરડેની મુખ્ય સાત જાત છે ૧. વિજયા, ૨. રોહિણી, ૩. પૂતના. ૪. અમૃતા, ૫. અભયા, ૬. જીવતી અને ૭ ચેતકી. તેના સસ્કૃતમા ૨૧ નામ છે, જેમકે, અભયા, અમૃતા, શિવા, પથ્યા, અમોઘા, રસાયન, ફલા ઇત્યાદિ. તેના નામ પ્રમાણે દરેકના ગુણો જુદા જુદા હોય છે.

હરડેમા પાચ રસ છે; તેથી " પંચરસા " કહેવાય છે. તેમા લવણ એટલે ખારો રસ નથી. હરડે કાચી હોય ત્યારે લીલી અને પાકે ત્યારે અંદરથી રતાશવાળી જોવામા આવે છે. સુકાયા પછી તેનો રંગ પીળાશ ઉપર કે કોઇનો કાળાશ પડતો હોય છે

પરીક્ષા—જે હરડે કઠણ, કુવાડીથી પણ જલદી ન ભાગે તેવી, લાલ, જાડી, અણીઆળી, પાણીમા બુડી જાય અને વજનદાર હોય, તે હરડે સૌથી ઉત્તમ ગણાય છે. ઉંચી હરડે સુરવારી હરડે એવા નામથી બજારમા ઓળખાય છે. કોઇ તેને કાબુલી હરડે પણ કહે છે. હરડે જેમ વજનમા ભારે તેમ તે ગુણકારી અને કીમતી ગણાય છે. સાધારણ રીતે બજારમા બે તોલા સુધીના વજનની હરડે મળી શકે છે.

ગુણ—હરડે સ્વાદે અતિ તુરી છે અને પચ્યા પછી પાકમા મધુર રસવાળી છે તે રૂક્ષ (લુખી) તથા ગરમ છે સારક, શોધક અને રસાયન, એ તેના મુખ્ય ગુણ છે હરડે રેચક નથી પણ સારક (મળને નરમ કરનાર) છે. હરડેમા સ્તંભક ગુણ પણ છે. આ ગુણ મેળવવા સારૂ તેને ૪ માસાના પ્રમાણમા ખાવી જોઇએ આથી વધારે પ્રમાણમા લેવાથી તે બે ત્રણ દસ્ત લાવે છે તે વયસ્થાપક છે, એટલે તેનુ સેવન રાખવામા આવે તો વૃદ્ધાવસ્થાને આવતી અટકાવી જુવાની ટકાવી રાખે છે તે શુક્રદોષહર, સશોધક, મેદોઘ્ન (મેદ—ચરબીને દૂર કરનાર), હરસને મટાડનાર તથા જ્વરહર છે. તે અગ્નિદીપક છે, બુદ્ધિવર્ધક છે. હરડેના સેવનથી હૃદય, પક્વાશય (આંતરડા), આમાશય (હોજરી), મૂત્રાશય અને મળાશયના વ્યાધીઓ દૂર થાય છે. હરડેના સેવનથી પ્રથમ દસ્ત થવા લાગે છે, પરંતુ પાછળથી આસ્તે આસ્તે અગ્નિ સારો થઇ ગ્રહણી રોગથી થતા ઝાડાઓને પણ નિયમમાં લાવે છે. હરડેનો ઉપયોગ જુદી જુદી રીતે ઘણા ઘણા

રોગો ઉપર થઇ શકે છે. નેત્રના વ્યાધિ, દમ, ખાસી, પ્રમેહ, મસા, (ચામડીના વિકારો), કુષ્ટ, સોજા, ઉદર, કૃમિ, સ્વરભેદ, (સાદ બેસી જવો) કબજીયત, વિષમજ્વર, ગુલ્મ (ગોળો), આફરો, તૃષા, ઉલટી, હેડકી, ખરજ, કમળો, શૂળ, બરલ, યકૃત (કલેજાના દરદો), વગેરે ઘણા રોગને મટાડે છે હરડેને તળીને ખાવાથી દસ્ત થતા હોય, કબજીયત હોય, અને જઠરાગ્નિ મદ હોય, એ ત્રણે ઉપર સારી અસર કરે છે. હરડેના ચૂર્ણને પાણીમા વાટીને શરીરે ચોળી સ્નાન કરવાથી શરીર ઉપર બહુ થતો પરસેવો બધ પડે છે હરડેની મજ્જામા મધુર રસ છે, શિરામા ખાટો રસ છે, ડીટામા તીખો રસ છે, છાલમા કડવો રસ છે તથા ગોટલીમા તુરો રસ છે હરડે ચાવીને ખાવાથી અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે, ચૂર્ણ કરી ખાવાથી રેચ કરે છે, બાફીને-પકવીને ખાવાથી મલાવરોધ કરે છે, શેકીને ખાવામા આવે તો તે ત્રિદોષનુ શમન કરે છે. હરડે ભોજન સાથે લેવાય તો બળ બુદ્ધિ આપે છે અને વાતપિત્ત, કફનો નાશ કરે છે.

ઉપયોગ—ઉપાયો-૧. દમ તથા હેડકી-હરડે તથા સુઠ પાવલી પાવલીભાર પાણીમા વાટી ચટણી જેવી લુગદી કરીને ગરમ પાણી સાથે પીવા.

૨. અમ્લપિત્ત (ખાટી ઉલટીઓ થયા કરે તે રોગ) હરડે, કાળી દ્રાક્ષ, તથા સાકરના એકેક તોલા ભારની ગોળી નિત્ય બે વખત ખાવી.

૩. બાળરેચ માટે—મોટી હરડે ઠડા પાણીમા ઘસીને મધ તથા પાણીમા અગર ધાવણમા પાવી.

૪. શ્લીપદમા—હરડેને એરડીયામા તળીને ભુકી ગોમૂત્રમા લાબા વખત સુધી ખાવાથી ફાયદો થાય.

૫. કમળા ઉપર—હરડેનો ઘસારો અથવા ભુકી ગૌમૂત્ર સાથે

બે ત્રણ અઠવાડીઆં સુધી લેવાથી ફાયદો થાય.

૬. ટાઢીઓ તાવ—હરડે તથા ઇંદ્રજવની ફાકી તો ૧ ગોળમા ખાવી.

૭. આમવાત—ગાઠીઓ વા—હરડેની ભુકી તો. ૦। થી ૦॥ એરંડીયા તેલમા લેવી.

૮. બાળકને તાળુક ટક—ગળુ પડવુ તે ઉપર—હરડે, વજ, ઉપલેટ એ ત્રણેને પાણીમા વાટી તેમાથી જરા જરા ધાવણ કે મધમા ચટાડવુ.

૯. પિત્ત—ગુલ્મ—હરડે તો. ૧ તથા દ્રાક્ષ તો. ૧ તેનો ઉકાળો જુનો ગોળ નાખીને પીવો.

૧૦ શ્વાસ—ઉધરસ—હરડે તથા બહેડાનુ ચૂર્ણ તો. ૦। મધમા ચાટવુ.

૧૧ અજીર્ણ—હરડે તથા સુઠને મળી શકે એટલા ગોળમા મેળવીને તેનુ સેવન કરવુ. તેથી ઘણા દિવસનુ અજીર્ણ તથા મંદાગ્નિ મટે છે પ્રમાણ તો ૦॥ થી ૧.

૧૨. હરડેનુ ચૂર્ણ ગોળ તથા ઘીમા મેળવી ખાવુ. વજન તો. ૦। થી ૦॥.

૧૩ આમાતિસાર—મરડો—હરડે, સુઠ, મોથ તથા ગોળ સમભાગે લઈ તેની ગોળીઓ બનાવી તેનુ સેવન કરવુ. આ ઉપાયથી પેટનો આફરો તથા નળબધવાયુ પણ મટે છે.

૧૪. અર્શ—હરસ તથા બવાસીર—હરડેનુ ચૂર્ણ જુના ગોળ સાથે મેળવીને ખાવુ. હરડેનુ વજન તો. ૦। થી ૦॥, અથવા હરડેનુ ચૂર્ણ છાશમા આપવુ.

૧૫. મરડો—હરડે, સુઠ તથા વરીઆળી તેનુ સમભાગે ચુર્ણ કરવુ. તેથી ઘણી સારી અસર થાય છે.

૧૬. કંઠરોગ ઉપર—હરડેનો ઉકાળો પીવો. હરડે તો. ૦॥ થી

૧–જાડો ભુકો કરીને પાણીમા ઉકાળવો–તેમા પ્રકૃતિ અનુસાર મધ, ગોળ, કે ઘી નાખવુ.

૧૭ વાતરક્ત (સુનબેરી–લોહીવિકાર) સુરવારી હરડેનુ ચૂર્ણ ગોળમા મેળવી ગોળી કરીને લાબા વખત સુધી સેવન કરવુ.

૧૮. આખના દરદો—હરડે, સુઠ, તથા ગોળ સમભાગે લઇ તેની લીબડાના પાનના રસમા તો ૦। ની ગોળી કરી એકેક બએ ખાવી.

૧૯ આખો ઉઠવી—હરડે અને ફટકડી પાણીમા ઘસીને બને ઘસારાને મેળવીને તેનુ અજન કરવુ

૨૦. પાડુ રોગ—હરડેનુ ચૂર્ણ તો. ૦। મધ ૧ પૈસાભાર તથા ઘી ૨ પૈસા ભાર, ત્રણે મેળવી ચાટવુ

૨૧. અડવૃદ્ધિ–વધરાવળ—હીમજ તો ૦। થી ૦॥ ગૌમૂત્રમા અથવા એરડીયા તેલમા સવારે પીવી

૨૨ ગૃધ્રસી વા (સાથળનો વા)—ચૂર્ણ હરડેનુ એરડીયા તેલ સાથે લેવી એનાથી આમ વાત પણ મટી શકે છે.

૨૩ અતર્વિદ્રધિ (પેટની અદરની ગાઠ) હરડે, સિધવ, તથા ધાવડીના ફૂલનુ ચૂર્ણ મધ અને ઘીમા ચાટવુ ચૂર્ણનુ વજન તોલા ૦। થી ૦॥

૨૪. હીમજ પણ હરડે ને ઠેકાણે વપરાય છે તે ઘીમા કે એરડીયામા તળીને ખવાય છે પ્રમાણ તોલા ૦। થી ૦॥

૨૫ ત્રિફલા—જેમા હરડે બહેડા અને આબળા સરખા વજને આવે છે. આ ત્રિફલાની ફાકી અનેક દરદોમા ફાયદો કરે છે. જુવો ત્રિફલાનુ વર્ણન

૨૬. હરડા કરીને હરડેની જાત છે તે વિશેપ કરીને રંગવાના કામમા આવે છે. તે દવા તરીકે ગુણમા હરડે તથા હીમજ જેટલો

ફાયદો કરતા નથી, તેથી સારા વૈદ્યો તે વાપરતા નથી. માત્ર વેપારી ખાતાવાળાઓ ભાવ ઓછા રાખવાના લોભમા હરડેને ઠેકાણે હરડા વાપરે છે.

આંબળાં.

આંબળાના વૃક્ષને આમળી કહે છે. તે વૃક્ષો હિન્દુસ્તાનનાં જંગલોમા સર્વત્ર મળી આવે છે, અને કોઈ કોઈ બગીચાઓમા પણ માલુમ પડી આવે છે. આમળીના પાન ખીજડાના પાન જેવા હોય છે આંબળા રંગે આછા લીલા તથા કદમા ગોળ અને કાગદી લીંબુ જેવડા થાય છે આંબળા જેમ વધારે મોટા ને દળદાર છાલવાળા તેમ વખણાય છે. આમળીનુ નાનુ ઝાડ દાડમડી કે જમરૂખડીના ઝાડ જેવડુ કદમા હોય છે. તેથી ઉચી પણ થાય છે. તેના ઠળીયા કદમા જેમ ઝીણા તેમ આંબળુ સારૂ ગણાય છે. કાશી તરફના આંબળા અતિ ઉત્તમ ગણાય છે. આંબળા કાચા હોય ત્યારે રંગે લીલા હોય છે, પણ પાકે ત્યારે પીળા થાય છે આંબળુ ભાગવાથી તેના ત્રણ ભાગ થાય છે

ગુણ—આંબળાનો રસ કાંઈક કડવો, વધારે તુરો, ખાટો અને પાછળથી મધુર જણાય છે, પાકમા એટલે ખાધા પછી તેનો ગુણ ઠંડો છે. તેનાથી વીર્યની વૃદ્ધિ થાય છે, અને બળ વધે છે. તેમા જ્વરનાશક અને રસાયન ગુણ રહ્યા છે. આંબળાના ખાટા રસથી વાયુનો નાશ થાય છે, તે પિત્તનો નાશ કરે છે, તેમજ રૂક્ષ ગુણને લીધે કફનો નાશ કરે છે એની ઘણી ઉચી બનાવટોથી ક્ષય જેવા મહાન ભયંકર રોગો પણ મટી શકે છે વળી આંબળા દાહ, પિત્ત, ઉલટી, પ્રમેહ અને સોજામા બહુ ફાયદો કરે છે, તેનાથી ખોરાકમાં રૂચી ઉત્પન્ન થાય છે અને મળી ગએલા વાત કફ જુદા પડી જાય છે, કબજીયતને દૂર કરે છે, તથા રક્તપિત્તમા ઘણા ફાયદાકારક છે.

આબળાંના રસથી અથવા સુકા આબળાના ઉકાળાથી ચામડી સ્વચ્છ થાય છે તેમજ ન્હાવાથી વાળ બહુ સ્વચ્છ, સુવાળા અને લાબો વખત ન્હાવાથી કાળા બની જાય છે. વાળ ઉગાડવામા પણ તે તેવુ જ અકસીર કામ કરે છે. શરીરે ન્હાવાથી પણ શરીરને સ્વચ્છ અને હલકુ ફૂલ જેવુ બનાવી દે છે મૂત્રાશયના વ્યાધિઓમા અને પેસાબ માર્ગમા થતા દાહમા આ એક ઉત્તમ ઔષધ છે. તેના એકલા રસથી કે રસ અને મધ બે સાથે મેળવીને કોગળા કરવાથી મોની ગરમી કે મોના ઘણા દરદો મટી શકે છે. આબળામા ભાગેલા હાડને સાધવાનો ગુણ છે.

ઉપયોગ-ઉપાયો-૧. પ્રમેહમા-લીલા આબળાનો રસ અથવા સુકા આબળાનો ઉકાળો મધ નાખીને પીવો તેમા થોડી હળદરની ભુકી મેળવવાથી પરમાનો જખમ જલદી રૂઝાય છે

૨. મૂત્રકૃચ્છ્ર—આબળાનો અને શેલડીનો રસ એકત્ર કરી ૫ થી ૧૦ તોલા પીવો.

૩ અમ્લપિત્ત—આબળાનુ ચૂર્ણ તો. ૦।, કેળના કાદાના રસમા પીવુ.

૪. યોનિદાહ-લીલા આબળાનો રસ અથવા સુકા આગળાનો ઉકાળો સાકર નાખી પીવો

૫. બહુમૂત્રતા—આમળીના પાલાનો રસ પાશેર કાઢી તેમા દારૂહળદરનુ ચૂર્ણ તો. ૦। મેળવવુ તેમજ તેમા ખડીસાકર ટાંક ૧ મેળવીને પીવો.

૬. વીર્યવૃદ્ધિ માટે—લીલા આબળાનો રસ (તોલા ૧ થી ૨॥) અને ઘી તાજુ (ગાયનુ મળે તો ઉત્તમ) તોલા ૫ મેળવી પીવુ.

૭. મસ્તકશૂળ—સુકા આબળાનુ ચૂર્ણ તો. ૦। ઘી અને સાકરમા મેળવી સવારમાં ચાટવુ.

૮. પિત્તવિકાર—સુકાં આંબળા ૧ તો રાત્રીભર પાણીમાં ભીંજાવી રાખી સવારે વાટી, તેમા ગાયનુ દુધ તોલા ૭ મેળવીને પીવું.

૯. રક્તાતિસાર—(લોહીનો ઝાડો) લીલા આબળાનો રસ મધ, ઘી તથા દુધ મેળવી પીવો.

૧૦. રક્તપિત્ત—(શરીરના કોઈ પણ છિદ્રમાથી લોહી વહ્યા કરે તે રોગ) આબળાનુ ચૂર્ણ સાકર તથા ઘી મેળવી ચાટવુ.

૧૧. મૂર્ચ્છા—આબળાનો રસ ઘી નાખી પીવો.

૧૨. વીછીના ડખ ઉપર—ભોજાના દાહ ઉપર–આબળાનુ મૂળ પાણીમા ઘસીને ચોપડવુ.

૧૩ નાકોડી ફૂટવા ઉપર—આબળાના ચૂર્ણને દૂધમા વાટી તેની યેપલી તાળવે મુકવી

૧૪ સ્ત્રીઓનો મૂત્રાતિસાર—(બહુ પેસાબ થાય તે) આબળાનુ ચૂર્ણ (તો ૦।) સાકર સાથે લેવુ. આ ઉપાયથી પ્રદરરોગની, ઉલટીની તથા તાવની પણ શાંતિ થાય છે

૧૫. પાડુરોગ—આબળાનુ ચૂર્ણ, લોહભસ્મ સાથે–દુધના અનુપાનથી લેવુ આ ઉપચારથી કમળો અને જુનુ અજીર્ણ પણ મટી શકે છે.

૧૬ પિત્તજન્ય ઉલટી—લીલા આબળાનો રસ તોલા ૨ થી ૪. અરધો તોલો ચદન (ધોળી સુખડ) તેને પાણીમા વાટીને ચટણી જેવુ બનાવી તે ચટણીને ઉપલા રસમા મેળવી પીવી અંદર થોડી સાકર કે મધ પણ નખાય.

૧૭. રક્તગુલ્મ—આબળાનો રસ ખાખરાનો ખાર નાખીને પીવો

૧૮. મેદવૃદ્ધિ—આંબળાનુ ચૂર્ણ તો. ૦। થી ૦॥ તથા જવનુ ચૂર્ણ પણ એટલુજ મેળવીને પાણી સાથે પીવુ અથવા મધ સાથે ચાટવુ.

૧૯. ધોળી ધૂપણી (પ્રદર)—લીલાં આંબળાનો રસ અથવા સુકાનુ ચૂર્ણ મધમા લેવું.

૨૦. ધાતુપુષ્ટિ માટે—આબળા અને ગોખરૂ એ બન્નેનુ ચૂર્ણ બે બે માસા અને ગળોનુ સત્વ ૧ માસો, તે ઘી અને સાકરમા નાખી સાજ સવારે ખાવુ

૨૧. વૃદ્ધાવસ્થાના અટકાવ માટે—આબળાનુ ચૂર્ણ તો. ૦ાા અને તલનુ ચૂર્ણ તો. ૦ાા સમભાગે એકત્ર કરી ઘી અને મધમા ૨૦ દિવસ સુધી સવારમા લેવુ તેથી જુવાની ટકે.

ગળો.

ગળોના વેલા થાય છે આ વેલા જગલોના મોટા વૃક્ષો ઉપર તેમજ ખેતરોની વાડો ઉપર ચઢે છે લીબડા તથા બાવળ ઉપર ચડેલી ગળો વધારે ગુણકારી કહેવાય છે ગળો કેટલેક ઠકાણે ખડ કોની નીચે પણ થાય છે, તેને "ખડકી ગળો" કહે છે. ગળોના વેલા જેમ જુના પાકેલા તેમ તે વધારે ગુણકારી ગણાય છે. ઘણા વખતની જુની ગળોના વેલા ઘણા જાડા હોય છે જુની ગળોના વેલાના મૂળ તરફનો ભાગ હાથના કાડા જેવો જાડો હોય છે ગળોનો કાચો ને તાતણા જેવો પાતળો વેલો દવા તરીકે કાઇ ગુણ કરતો નથી. આ વેલાની ઉપરની ત્વચા સફેદ તથા અદરની ત્વચા લીલા રગની હોય છે તેના પાદડા લીલા, પહોળા, ગોળ, અને છેડે અણીદાર હોય છે પાદડાની આકૃતિ પીપળાના પાદડાને વિશેષ કરીને મળતી જણાય છે તેના ફૂલના ઝુમખા થાય છે. તેના ફળ રગે લીલા અને કદમા કરમદા કે નાના જાબુડા જેવા હોય છે. આ ફળ પાકે છે ત્યારે લાલ રગના થઇ જાય છે શરદ્ ઋતુમા આ વેલા પોતાના પુરેપુરા ગુણમા આવે છે. ગરમીની મોસમમા તેના પાન ખરી જાય છે

ગુણ—ગળો ઘણા રોગોનો નાશ કરનારી છે. સ્વાદમા કડવી છે, પણ પેટમા ગયા પછી મધુર રસનો ગુણ કરે છે. તે શમન કર-

નારી, જ્વરઘ્ન, શોધક, મૂત્રલ, તથા રક્તપિત્તહર છે. ગળો વાત પિત્ત અને કફ એ ત્રણે દોષોની શાંતિ કરનાર છે. ગળો તુરી, કડુ, પૌષ્ટિક, તીખી, ગ્રાહક, રસાયન, બલકર, મધુર, અગ્નિદીપક અને આયુષ્ય વધારનારી છે. તે જુદાં જુદા અનુપાનોથી જ્વર, રક્તદોષ, પાંડુરોગ, પ્રમેહ, આમ, કમળો, ત્રિદોષ, દાહ, અને મેદને મટાડનારી છે. તે ઉલટી, વાત, ભ્રમ, કૃમિ, વિસર્પ, કોઢ અને રક્તાશય ઉપર પણ સારો ફાયદો કરે છે. ગળોના પાનની ભાજી કરીને ખવાય છે અને તે વિષમજ્વર, દાહ, પ્રમેહ, તથા કમળાને શાંત કરે છે. ગળોમા શક્તિ આપવાનો અને અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરવાનો ગુણ છે.

ઉપયોગ—ઉપાયો—૧. કફમા ગળોના રસમા કે કાઢામા મધ નાખીને પીવુ.

૨. કફરક્ત દોષમા—ગળોના કવાથમા ગુગળ કે એરંડીયુ મેળવી પીવુ. ગળો ચાર પાચ તોલા તેને ૧ થી ૧॥ રતલ પાણીમા ઉકાળી નવટાંક પાણી રાખવુ, તે તેનો કવાથ કહેવાય

૩. ઉલટી—ગળોને વાટી તેનુ પાણી કરીને તે પાણીમા મધ નાખી પીવુ. ગળો તો. ૪ અથવા આસરે ૧ હાથ લેવી

૪. પ્રમેહમા—તેને છુંદી રસ કરીને તેમા મધ નાખી પીવુ.

૫. જીર્ણજ્વરમા—ગળોને ઉકાળીને તે ઉકાળામા લીંડી પીંપરનુ ચૂર્ણ એ ત્રણ માસા અને મધ તોલો ૧ નાખી પીવુ

૬. સર્પદંશમા—ખડકી ગળોના કંદને દૂધમા બાફી તેને ઠડા પાણીમા ઘસી કે અરીઠાના ઘસારા સાથે પીવાય.

૭. કમળી—ગળોના રસમા અગર કાઢામા મધ નાખી પીવુ.

૮. કૃમિમા—ગળો અને ભેસા ગુગળને એરંડાના પાનના રસમાં વાટી પેટ ઉપર લેપ કરવો.

૯. પિત્તમા—ગળોનો કાઢો મધ કે સાકર નાખીને પાવો.

૧૦. હૃદયશળ કે વાતશળમાં—ગળો અને મરીનુ ચૂર્ણ તોલો ૦| ગરમ પાણી સાથે લેવુ.

૧૧. ચોથીઆ તાવમા—ગળો, નાગરમોથ અને આબળા ત્રણે અકેક રૂપીઆભાર ખાડીને તેનો ઉકાળો કરીને પીવો.

૧૨. પિત્તપ્રદર (ધુપણી)—ગળોનો રસ મધ નાખી પીવો.

૧૩ વાતરક્ત—ગળો, ગોખરૂ, અને આગળા સમાન વજને આશરે ૩ રૂપીઆભારનો ઉકાળો કરીને એરડીયુ તેલ અથવા મધ તોલો ૧ નાખી પીવો અથવા ઉકાળો એકલો પણ પી શકાય.

૧૪. સ્તનમા ધાવણ ન આવતુ હોય તો—ગળોનો કાઢો દુધ નાખીને કેટલાક દિવસ સુધી પીવો

૧૫. મૂત્રકૃચ્છ્ર (પેસાબ બધ થવો)—ગળોનો રસ મધ નાખીને પીવો.

૧૬. મધુરાજ્વરમા—ગળોના કાઢામાં મધ નાખી પીવું.

૧૭ આમવાત (સાધાઓ ઝલાય અને સુજી જાય તે)—ગળો અને સુદનો કાઢા પીવો, અથવા તેનો કાઢા એરડીયુ તેલ નાખી પીવો.

૧૮. પિત્તરોગમા—ગળોનો રસ સાકર મેળવી પીવો.

૧૯. વાયુમા—ગળોનો રસ ઘી નાખી પીવો.

૨૦. મેદ (ચરબી વધવી)—ગળો અરડુસી તથા ગરમાળાનો ગોળ સરખે વજને તેમાથી રૂ. ૩ ભારને શેર પાણીમા ઉકાળી એરડીયુ નાખી પીવુ. આ ઉપાય લાંબો વખત કરવાથી મેદ રોગનો નાશ થાય છે

૨૧ બરલ (પેટની ગાઠ-પીઓ)—ગળોનો ઉકાળો, પીંપરનુ ચૂર્ણ તથા મધ મેળવીને પીવો.

૨૨. ખાંસી-શ્વાસ—ગળોનો રસ મધ નાખી પીવો.

આ ગળોના વેલાઓમાંથી સત્વ કાઢવામા આવે છે અને તેને

"ગળોસત્વ" કહે છે. તે રંગે ધોળુ, સ્વાદ વગરનું અને તેની વાસ કાંઇક ઉંડી કડવાસભરી માલુમ પડે છે. આ સત્વ પણ જીર્ણજ્વર, માથાની તથા આંખની ગરમી, ધાતુદોષ, પ્રદર, પ્રમેહ, પાડુ, વાત, પિત્ત, કફ, શ્વાસ, કાસ, વગેરે ઘણા રોગોનુ શમન કરે છે.

લીંમડો.

લીંમડાનુ ઝાડ પ્રસિદ્ધ છે. એના વૃક્ષો ભરતખંડના ઘણા ભાગોમાં થાય છે. લીંમડાના વૃક્ષો બે જાતના છે. મીઠો લીંમડો જેના પાનને શાક, દાળ, કઢી વગેરેમા નાખવામા આવે છે. આ પાન બહુ રૂચિકર છે. બીજો કડવો લીંમડો જે ઔષધીમા વપરાય છે. તે વૃક્ષ ઘણુ ઉપયોગી અને આયુષ્યવર્ધક ગણાય છે. આ વૃક્ષના પાન, છાલ, વગેરે અંગોનો રસ ઘણો કડવો છે. આ વૃક્ષને ચૈત્ર માસમા શ્વેત રંગના ઝીણા ફુલ આવે છે, અને પછી રાયણના આકારના ફળ બેસે છે. આ ફળને "લીંબોળી" નામથી ઓળખવામા આવે છે. આ ઝાડના પાન દાંતાદાર હોય છે, અને રંગે સોનેરી પીળા રંગના હોય છે, જેથી ઘણા મનોહર લાગે છે.

ગુણ—લીંમડાનો રસ અને વિપાક કડવો થાય છે. તેનો ગુણ ટંડો અને હલકો છે. તે ઘણા વ્યાધિઓમા ફાયદો કરે છે. લીંમડાની અંતરછાલનો ક્વાથ કરીને આપવાથી શ્રમ ટળે છે તથા તૃષા શાંત થાય છે. ખાસી અને જ્વર પણ નાબુદ થાય છે, તેમજ કૃમિ, અરૂચિ, અને શરીરની અંદરના અને બહારના દાહની શાંતિ થાય છે. તે કફ તથા પિત્તને મટાડે છે. મહાકુષ્ટ (પત તથા કોઢ) અને પ્રમેહમા પણ બહુ ફાયદો કરે છે. પેટમા ઝેર ગયુ હોય તો લીંમડાથી ઉલટી કરવાથી વિષનુ નિવારણ થાય છે. સર્પ કરડેલા માણસને લીંમડાનાં પાન ચવરાવે છે, તે પાન સ્વાદે કડવા ન લાગે તો

વિષ ચઢ્યુ છે એમ મનાય છે, અને ચાવતા ચાવતા તેનો ગુણ લાગવાથી પાન કડવા લાગે એટલે વિષ ઉતર્યું ગણાય છે. લીંમડાના પાદડા નેત્રને હિતકારી છે, માટે તેની ગરમ પોટીસ કરીને આખે બાધવામા આવે છે. તે કૃમિ અને પિત્તને મટાડે છે તેનુ ચૂર્ણ કરીને આપવાથી કુષ્ટ અને અરૂચિ શાત થાય છે. લીમડાના પાનને કચરીને પાણીમા વલોવવાથી તેમા જે ફીણ થાય તે ફીણ દાહ ઉપર ચોપડવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. લીમડો જ્વરઘ્ન, કૃમિઘ્ન, કુષ્ટઘ્ન (ચામડીના વિકારો મટાડનાર) તથા શામક (શાતિકારક) છે. વ્રણ, સોજા, કૃમિ, ઉલટી, પિત્ત, વિષ, દાહ, કોઢ, તૃષા, રક્તદોષ, તાવ તથા પ્રમેહ વગેરેમા લીંમડો ઘણોજ હીતકારી છે. એના નવા પાન ગ્રાહી તથા વાતકર છે, અને રક્તપિત્ત, કોઢ તથા નેત્ર રોગના નાશક છે. જુના પાન વિશેષે કરી વ્રણનાશક છે એના પાકેલા ફળ જરા કડવા, મીઠા, અને સ્નિગ્ધ છે. તે નેત્રરોગ, કફ, ક્ષય, શ્વાસ, ખાસી તથા રક્તપિત્ત એ વગેરે દરદોનો નાશ કરનાર છે લીંમડાની લીંબોળીનુ તેલ બને છે અને તે ઘણા ઘણા રોગો ઉપર ફાયદો કરે છે, જે નીચેના ઉપાયોની અદરથી માલુમ પડી આવશે.

ઉપયોગ—ઉપાયો—૧. પિત્તજ્વર—લીમડાની અતરછાલનુ હીમ (રાત્રે છાલ ભીંજવી રાખી સવારે પાણી ગાળી લેવુ તે હીમ) વાપરવુ. આ હીમથી આતરીયા, ટાઢીઆ અને મેલેરીઆનો તાવ જાય છે. આ હીમ તાવમા ક્વીનાઈન જેવુજ કાર્ય કરે છે, અને વળી વિશેષતા એ છે કે, ક્વીનાઇનની માફક તાવ ન હોય ત્યારે જ આપવુ તેમ નથી, પણ તેનો ઉપયોગ તાવ હોય કે ન હોય કોઇ પણ વખતમા થઈ શકે છે.

૨. ગરમી ઉપર—લીંમડાના પાનનો રસ સાકર નાખીને સાત દિવસ પીવો.

૩. વિષમજ્વર—લીંમડાની છાલનેા ઉકાળેા ધાણા તથા સુંઠનુ ચૂર્ણ નાખીને પીવેા.

૪. હરસ–પ્રમેહ તથા કૃમિના રેાગેા ઉપર—લીંમડાની કાચી લીંબેાળીઓ ચાવવી.

૫. કૃમિ–(કરમીયા)—લીંમડાના પાનનેા રસ મરીના થેાડા દાણા નાખીને પીવેા, અથવા પાન તથા થેાડી હીંગ એ બન્ને સાથે ચાવવાં

૬. કુષ્ટરેાગ એટલે ચામડી ઉપર ધેાળા કાળા કેાઢ થાય છે તે—લીંબડાના પંચાગ એટલે તેના બધા અંગેા–પાન, ફળ, ફુલ, છાલ, મૂળનુ ચૂર્ણ કરી રાખીને તેનુ સેવન કરવુ. ટકે બે આની ભારથી પાવલીભાર ચૂર્ણ પાણી સાથે ખાવુ.

૭. પ્રમેહ—લીંબેાળી, હરડે તથા સાકર એ ત્રણેની કાકી કે ગેાળી બનાવી ખાવી.

૮. આખની ચળ તથા મેાજ્જો—લીંમડાના પાનની ગરમ પેાટી-સમા જરા સીંધાલુણ મેળવી તે પેાટીસ આખે બાધવી

૯. ચામડીના અનેક વિકારેા ઉપર—લીંમડાના કુણા પાન તથા હરડે, અગર પાન સાથે આબળા, તે સરખા વજને પાણીમા વાટી કલ્ક (ચટણી જેવુ) કરી બે માસ સુધી પાણીમા પીવુ.

૧૦. પિત્તના ઘ્રામઠા શીળસ વગેરે—લીંમડાના પાન વાટી ઘીમા ચાટવા અથવા અંતરછાલનેા ઉકાળેા કરીને પીવેા

૧૧. સર્પ વિષ ઉપર—કડવા લીંમડાના પાન ચવરાવવા. જો સર્પનુ ઝેર ચડયુ હશે તેા પાન કડવા લાગશે નહિ પાન ઝેર ઉતરતા સુધી ચવરાવવા. અગર લીંમડાની અંતરછાલનેા રસ કે ઉકાળેા પાવેા. ચાવતા ચાવતા પાન કડવા લાગે તેા જાણવુ કે ઝેર ઉતર્યું.

૧૨. રક્તપ્રદર—લીંમડાની અંતરછાલના રસમા કે ઉકાળામા જીરૂ નાખીને સાત દિવસ ખાવુ.

૧૩. મધુપ્રમેહ (મીઠો પેસાબ)–સાકરવાળો પ્રમેહ—લીમડાની અંતરછાલનો ઉકાળો પીવો

૧૪. કોલેરા કે મરકી જેવો મરજ ચાલતો હોય તેવા રોગમાથી બચવા માટે લીમડાના પાન, કપુર તથા હીંગની ગોળી ગોળ સાથે રોજ રાત્રે ખાવી.

૧૫ વ્રણ–જતુ–જીવવાળા—લીંમડાના કુણા પાન તથા તલ વાટીને તેમાં મધ તથા ઘી મેળવી વ્રણના જખમમા ભરવુ, અને પાનનો ઉકાળો કરી તે ઉકાળાથી વ્રણ ધોવા. સાદા વ્રણ ઉપર પણ ઉપર પ્રમાણે કરવુ.

૧૬. વાળા ઉપર—લીંમડાના પાનને વાટી તેની લુગદી મુકવી.

૧૭. યોનિ શળ માટે—લીંબોળીઓ તથા એરંડાના બીનો (એરડીનો) મગજ લીંમડાના રસમા વાટીને તેની ગોળી કરી યોનીમા પહેરવી તેથી શળ મટે.

૧૮. હરસ ઉપર—લીંબોળીઓને તેલમા તળીને તથા ધ્રુટીને તેમા કિંચિત મોરથુથુ પણ મેળવવૃ. આ દવા મસા ઉપર ચોપડવી, મોરથુથુ બાળે છે, માટે સહન થાય તે પ્રમાણમા લેવુ.

૧૯. ખસમા—લીંમડાના પાન બાળીને તે રાખ કરજના (કુણઝીના) તેલમા ખલીને ચોપડવી, અગર લીંબોળી વાટીને ચોપડવી

૨૦. જ્વરના દાહમાં—લીંમડાના પાનનો રસ ફીણુ જેવો બનાવી શરીરે ચોળવો.

૨૧. પગ સડી ગયા હોય કે ખરજ આવતી હોય તેના ઉપર પાનનો ઉકાળો કરીને તે પાણીવડે ધોયા કરવાથી મટે.

૨૨. ઉરૂસ્તંભ (કેડ નીચેથી બે પગ ઝલાઈ જાય તે રોગ)–લીંમડાનાં મળીયા પાણીમા ઘસી ગરમ કરી તેનો કેડ તથા સાથળે લેપ કરવો.

૨૩. સુવારોગ—જુના લીંમડાની અતરછાલ નાખીને ઉકાળેલા પાણીથી સુવા રોગવાળીને નાસ આપવો. શરીરમાથી ઘામ કહાડવો.

તુલસી.

તુલસી સર્વ પૂજ્ય વનસ્પતિ ગણાય છે. આ વનસ્પતિ કોઇવી અજાણી નથી. તુલસી દરેક જંગલમા, દરેક પ્રાંતમા અને ઘેરે ઘેર જોવામા આવે છે, જેથી તેની વિશેષ ઓળખાણની જરૂર નથી. તુલસીની બે જાત છે, એક શ્વેત તુલસી અને બીજી કૃષ્ણ તુલસી છે. પહેલી જાતના પાન ડાળીઓ વગેરે લીલા હોય છે, જયારે બીજી કૃષ્ણ તુલસીના પાદડા અને ડાળીઓનો રંગ કાળાસ પડતો હોય છે. ગુણમાં બન્ને સરખી છે, તો પણ ઔષધ તરીકે કૃષ્ણ–તુલસી વધુ વખણાય છે. એના બબે ફૂટ જેટલા ઉંચા છોડ થાય છે, અને તેના પાનની ધારે કરકરીઆ એટલે પાન દાતાદાર હોય છે. તેમા માજર (મંજરી) નીકળે છે ને તેમા રાઇથી પણ ઝીણા બી થાય છે

ગુણ—તુલસી–ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, તથા અગ્નિદીપક છે તે વાયુ, શ્વાસ, ખાસી, હેડકી, ઉલટી, કૃમિ, વિષ, ભૂતબાધા (જંતુઓ), તાવ તથા આચકી ઉપર અપાય છે. સ્વાદે તીખી છે. તે સુગંધી, દાહકર, પિત્તકર, હૃદ્ય (હૃદયને હિતકારી), તુરી તથા લઘૂ (હલકી) છે તે ખાસી, હેડકી, ઉલટી, દુર્ગંધી, કોઢ, પડખાનુ શૂળ, વિષ, મૂત્રકૃચ્છ્ર, રક્તદોષ તથા શૂળનો નાશ કરે છે

ઉપયોગ—ઉપાય–૧ ઉલટી, હેડકી–જ્વર ઉપર–તુલસીના લીલા પાદડાનો રસ અથવા ઉકાળો આપવો. આ ઉપચાર ખાસી, શ્વાસ તથા વિષમા સારો ફાયદો કરે છે, તે સાથે મરીની ભુકી આપવાનો પણ રીવાજ છે.

૨. છાતીના દરદ ઉપર—તુલસીનો રસ તોલા ૧ થી ૨ સાકર નાખી પીવો.

૩ મોની દુર્ગંધ—તુલસીના પાનને વાટી તેનુ પાણી કરવુ, તે પાણીના કોગળા કરવા કે પાન ચાવવા, તેથી મોની દુર્ગંધ દુર થાય.

૪. સાંધા મજબુત કરવા માટે—તેના પાદડા ચોળી તેનો રસ પીવો.

૫. માથાનો વ્યાધિ મટાડવા માટે—તુલસીના પાનનો રસ સુંઘવો.

૬. શીળસ ઉપર—તેના પાનના રસનો લેપ કરવો.

૭ ત્રિદોષની ઉલટી—તુલસીનો રસ થોડુ એલચીનુ ચૂર્ણુ નાખીને પીવો.

૮. મરડો—તુલસીના બીને ખાંડી આવળના ગુંદર સાથે લેવાથી ઘણો સારો ફાયદો થાય છે.

૯ યકૃતના વ્યાધિમા—બી ૨ કે ૨ થી ૪ વાલ-ગુંદર ૨ થી ૪ વાલ તેની ફાકી તુલસીના પાનનો કે પંચાગને ખાંડીને તેનો કવાથ કરી પીવાથી કલેજાના દરદોમા ફાયદો થાય છે

૧૦ શરદીમા તુલસીના મૂળીયા ખાંડી ઉકાળીને પીવા. સાથે મરીના દાણા પણ ચાવવા.

૧૧ ગર્ભાશય કે મુત્રાશયની અવ્યવસ્થામા—તુલસીના બીનો ઉકાળો કે પાનનો રસ પાવામા આવે છે.

૧૨. સુસ્તી, અરૂચિ ઉપર—તુલસીના પાનનો ચાહ પીવો. આશરે એક તોલો પાન કે પંચાગનુ ચૂર્ણ અરધા રતલ પાણીમા ઉકાળીને અરધા કે ચોથા ભાગનુ પાણી રહે તે પીવુ. ઇચ્છા હોય તો તેમા ચાની પેઠે જરા સાકર તથા દુધ મેળવાય. એ ચાહથી તાવ, દાહ, વાયુ તેમજ પિત્તની શાંતિ થાય છે

૧૩. શારીરિક બીજા વિકારો—શરદી, વાયુ, આળસ, મંદાગ્નિ વગેરે તુલસી (પાન કે પાંચે અંગ) દુધ, સાકર, તથા એલચી મેળ-વીને ચાહ કરી પીવો.

૧૪. વિષમજ્વર—ટાઢીઓ તાવ-તુલસીના પાનના રસમા મરીનો ભૂકો નાખી પીવું.

૧૫. દાતખીલી ઉપર—પાનનો રસ નાકમા મુકવો, દાત ઉપર મુકવો તથા હાથ પગના તળીઆમા ઘસવો

૧૬. વાયુમા—તુલસી તથા આદુનો રસ મધ નાખી પીવો. અગર તુલસીનો રસ ઘી અને મરીનુ ચૂર્ણ નાખી પીવો.

૧૭. રક્તાતિસાર—આશરે બે આનીભાર તુલસીના બી રાત્રે પાણીમા પલાળી સવારે ચોળીને પીવાથી લોહીવાળો ઝાડો બધ થાય છે

૧૮. બાળકની ઓકારી—તુલસીના પાનનો રસ ૦॥ ચમચી તેમા મધ નાખી સવારે પાવુ

૧૯. બાળકની ઉલટી તથા અતિસાર—કાળી અગર ધોળી તુલસીના બી વાટી ગાયના દુધમા પાવા બી વાલ ૧ થી ૪ ઉપર પ્રમાણે.

૨૦. ઉદરના વિષ ઉપર—તુલસીના પાનના રસમા અફીણ વાટીને કરડ ઉપર ચોપડવુ.

૨૧. ધનુર્વા ઉપર—કાળી તુલસી, લીલુ લસણ અને ડુગળીનો રસ, એકત્ર કરી ત્રણ માસા પાવો અને તેમાનો થોડો રસ શરીરે ચોપડવો

૨૨ વાયુના સોજા ઉપર—તુલસીના પાનના રસમા મરીની ભૂકી અને ઘી નાખીને રસ પીવો

બીલી.

બીલીના ઝાડ આ દેશમા સર્વત્ર થાય છે. તેમા સીધા મજબુત કાટા થાય છે. પાદડા લીલા અને અકેક સાથે ત્રણ ત્રણ હોય છે. તેના ફૂલ લીલાશ પડતા ધોળા રગના અને મીઠી વાસવાળા હોય છે. તેના કોઠા જેવા ફળ થાય છે તે બીલા કહેવાય છે. કાચા ફળનુ

શાક, અથાણું તથા મુરબ્બો થાય છે. આની બે જાત છે. વાવેલી અને એની મેળે ઉગેલી. વાવેલી બીલીના બીલા વધારે મોટા થાય છે, કાટા થોડા હોય છે, અને પાન પણ થોડા હોય છે. એની મેળે ઉગેલી જંગલી બીલીના ફળનો ગર્ભ સૂકાય ત્યારે પીળાશપર થાય છે અને વાવેતરવાળા ઝાડના ફળનો ગર્ભ ભુરાશપર થાય છે. જંગલી બીલીના ફળનો ગર્ભ ઔષધીમા વિશેષ ઉપયોગી છે એના થડમાથી ચીકણો ગુંદ નીકળે છે.

ગુણ—બીલી મધુર, હૃદ્ય (એટલે હૃદયને બળ આપનારી), તુરી, રૂચિકર, દીપન, ઉષ્ણ, ગ્રાહી, રૂક્ષ (લુખી), કડવી, તીખી તથા પાચક છે. તે પિત્ત, કફ, જ્વરાતિસાર તથા જ્વરનો નાશ કરે છે. તેના ફળ સ્નિગ્ધ, ગ્રાહી, દીપન, પાચન, જરા કડવા, ઉષ્ણ તથા તુરા છે. શૂળ, આમવાત, સંગ્રહણી તથા કફજન્ય, અતિસારનો નાશ કરે છે. તેના પાકા ફળ સારક એટલે દસ્તને લાવનાર છે. તેના મૂળ મધુર તથા હલકા છે અને ત્રિદોષ, ઉલટી, શૂળ, કફ, વાયુ, મૂત્રકૃચ્છ્ર તથા પિત્તનો નાશ કરે છે તેના પાન ગ્રાહી અને વાતનાશક છે.

ઉપયોગ—ઉપાયો-૧ બાળકનો ઝાડો-બીલીનો ગર્ભ મીઠા દહીમા આપવો.

૨. ગળધરી બળવી—બીલીના પાનનો રસ એક બે રૂપીઆભાર કપડેથી બેચારવાર છણીને પીવો.

૩. આમ સગ્રહણી—જેમા ઝાડો ચીકણો મરડા જેવો થાય-કાચા સુકવેલા બીલા, સુઠ તથા વરીયાળી સમભાગે મેળવીને તેમાથી બે ત્રણ રૂપીઆભારની ભુકીને શેર પાણીમા ઉકાળી નવટાંક પાણી રાખીને પીવુ.

૪. કૃમિ ઉપર—બીલીના, કોઠીનાં અને નાદળજાના મૂળીઆંનો રસ મેળવીને પીવો.

૫. ગુલ્મ વાયુ માટે—કાચા કુમળા બીલા અને ગોળ નિત્ય ખાવો, જેથી ગુલ્મ વાયુ દુર થઇ આરામ થાય છે.

૬. જીર્ણજ્વર—બીલીના મૂળનો દૂધમા કાઢો કરી પીવો.

૭. કોલેરા—બીલી, સુઠ તથા કાયફળનો ઉકાળો કરીને પીવો.

૮. ધાતુપુષ્ટિ ઉપર—પાતાળયત્રથી કાઢેલા બીલાના અર્કનુ સેવન કરવુ.

૯ બહેરાપણા ઉપર—ગોમત્રમા બીલુ વાટી, તેને તેલમા કક-ડાવવુ. પછી તે તેલ કાનમા નાખવુ

૧૦. રક્તાતિસાર—(લોહીનો ઝાડો) કાચા સુકાએલા બીલાનુ ચૂર્ણ એથી ચાર આનીભાર થોડા ગોળમા મેળવીને ખાવુ.

૧૧. સર્વાતિસાર—(સર્વે જાતના પાતળા ઝાડા) કુણા બીલા અને આબાની ગોટલીનો ઉકાળો સાકર તથા મધમા નાખી પીવો.

૧૨ લોહી તથા પરૂવાળો ઝાડો—શેકેલા બીલાનો ભૂકો કરી તે ભૂકો તથા ગોળ ગરમ પાણીમા નાખી પીવો

૧૩. વિષમજ્વર—બીલીના પાનને ગોળમા વાટી ગોળી કરી ખાવી.

૧૪ ટાઢીઆ તથા મેલેરીઆ તાવ ઉપર—બીલી તથા તુલ-સીના પાનનો ઉકાળો ચાહની પેઠે કેટલાક દિવસ પીવો.

૧૫ ગર્ભીણીની ઉલટી ઉપર—સુકવેલા કાચા બીલા તથા સુઠનો ઉકાળો જવનો સાથવો મેળવીને પીવો.

૧૬. આમરક્ત એટલે કાચો આમ તેમજ લોહીવાળો ઝાડો—બીલુ ભાગીને જરા શેકવુ, તેમા જરા ગોળ મેળવી ગરમ પાણીમાં શરબત કરી પીવુ.

૧૭. ત્રણ દોષની ઉલટી—બીલીની છાલનો ઉકાળો મધ ના-ખીને પાવો.

૧૮. બધા દોષના સોજા—બીલીના પાતરાનો રસ પીવો.

૧૯. શરીરની દુર્ગંધ કાઢવા માટે—બીલીના પાદડાનો રસ આખા શરીરે ચોળી ન્હાવું.

૨૦. પિત્તમા—બીલીના થડની છાલનો ઉકાળો પીવો.

પીંપળો.

આ વૃક્ષ સર્વત્ર પ્રસિદ્ધ છે, અને ભરતખડમા તે દરેક ઠેકાણે જોવામા આવે છે. આ વૃક્ષો મોટા વિસ્તારમા હોય છે, અને તેનુ જીવન ઘણુ લાબુ છે આ વૃક્ષમા ઉત્તમ ગુણો હોવાથી તે ઘણુ પવિત્ર મનાયુ છે પીપળાના લાકડાને બાળવાના કામમા લેવાનો રીવાજ નથી, પણ કોઇ કોઇ મોટા ધાર્મિક માણસના શબને બાળવામા વપરાય છે. તેનુ લાકડુ તથા લાખ રગ તથા બીજા પદાર્થોમા ઘણુ વપરાય છે આ ઝાડ હાથીને બહુજ પ્રિય છે, જેથી તેનુ નામ **ગજાશન** પડયુ છે.

ગુણ—પીપળો ખાવામા તુરો અને રૂક્ષ છે. પચવામા ભારે છે. તેનો ગુણ ઠડો છે, અને તે પિત્ત કફનો નાશ કરે છે તે શીતળ, પિત્તશામક, રક્તશોધક, યોનિ દોષહર તથા વ્રણશોધક છે. વળી મધુર, કષાય, ગુરૂ, વર્ણકર અને દાહહર છે, તેના પાકા ફળ હૃદ્ય (હૃદયને બળ આપનાર) તથા શીતળ છે, અને કફ, પિત્ત, રક્તદોષ, વિષદોષ, દાહ, ઉલટી, તથા અરૂચિની શાતિ કરનાર છે.

ઉપયોગ—ઉપાયો–૧. રક્તપિત્ત–છાતીમાથી લોહી પડવા ઉપર–પીપળાના પાનનો રસ ૧ ભાગ, હીરાબોળ ૬ ભાગ અને મધ ૨ ભાગ આ મેળવણીમાથી બબે તોલા ટકે પીવાથી લોહી પડતુ એકદમ અટકે છે.

૨. પ્રદર—પીપળાની લાખ ૧ તોલા છાસમા વાટીને થોડા દિવસ પીવી.

૩. દમ—ખાસી-પીંપળાની લાખનું ચૂર્ણ ઘી સાકરમા ચાટવુ.

૪. ઉરઃક્ષત—ક્ષય—પીંપળાની છાલનુ ચૂર્ણ ઘી તથા મધમા પીવુ. છાલનુ ચૂર્ણ તેા. ০ ઘી તથા મધ જોઇએ એટલા.

૫. બાળકેા બેાબડુ બેાલે તે ઉપર—પીંપળાના પાકેલા ફળ એટલે ટેટીઓ ખવરાવવી. તેનુ ચૂર્ણ એથી ચાર આનીભાર નિત્ય દુધમાં પાવું.

૬. હેડકી અને ઉલટી ઉપર—પીંપળાની સુકી ડાળીઓની રાખ પાણીમા પલાળવી. થેાડી વાર રહેવા દઈ તેનુ પાણી નીતરે તે ગાળી લઈ તે પાણી પીવુ.

૭. અફીણના ઝેર ઉપર—પીંપળાની છાલનેા ઉકાળેા કરીને પાવેા, એથી અફીણનુ વિષ ઉતરે છે.

૮. દાહજ્વર-(તાવ સાથે બળતરા)—પીંપળાની છાલ અને કહુ વાટી અગે લેપ કરવેા.

૯. અગ્નિથી દાઝયા ઉપર—પીંપળાના સુકા છેાડીઆનુ બારીક ચૂર્ણ ઘીમા કાલવી ચેાપડવુ.

૧૦. બાળકેાનેા મુખપાક—પીંપળાના તાજા પાન તથા છાલ વાટીને મધ મેળવી તે ચટાડવુ.

૧૧. ગરમીની ચાદી—પીંપળાની સુકી છાલને બાળીને તેની રાખ ચાદી ઉપર દાબ્યા કરવી.

૧૨. પેસાબ અટકે અગર તેના રસ્તામા દાહ થતેા હેાય ત્યારે પીંપળાની છાલનેા ક્વાથ સાકર નાખી પીવેા.

૧૩. રક્તાતિસાર—(લેાહીખંડ ઝાડેા) પીંપળાની કુમળી કુખેા, ધાણા અને સાકર સમભાગ લેઈ મેામા રાખી ચાવી ચાવીને તેનેા રસ ઉતારવેા.

૧૪. સ્ત્રીઓને અટકાવ લાવવા માટે—પીંપળાની અને આમ-

લીની છાલ પાણીમા વાટી પાવાથી સ્ત્રીને અટકાવની છુટ થાય.

૧૫. પીંપળાની લાખનુ ચૂર્ણ બેથી ચાર આનીભાર ઘી અને મધમા મેળવી ચાટવું.

૧૬. પીપળાનુ દુધ અને ગધેાબિરોજો તે બેને એકત્ર ખરલ કરી બદ ઉપર ચોપડવા

સુંઠ.

સુઠ દરેક ઘરની જાણીતી વસ્તુ છે. આદુને સુકવી નાખવાથી સુઠ બને છે. જે સુઠની અદર રેસા બહુ હોય છે તે હલકી ગણાય છે. રેસા વગરની અને વિશેષ સફેદ રગની હોય તે ઉચી ગણાય છે.

ગુણ—સુઠ ઉષ્ણ, દીપન, પાચન તથા વાતહર છે સુઠનો મુખ્ય ઉપયોગ શરીરમા ખરી ગરમી લાવવા માટે, વાયુ તથા કફ દુર કરવા માટે અને દીપન પાચન માટે થાય છે. અગ્નિ વધારવા માટે અને પાચનને માટે તેનો વિશેષ ઉપયોગ કરવામા આવે છે. જો કે સુઠનો ઉપયોગ બહુ કરીને કફ અને વાયુની અદર કરવામા આવે છે, તો પણ તેનો વિપાક મધુર હોવાને લીધે કોઈ વખત પિત્તમા પણ આપવામા આવે છે આમવાતમા સુઠ એક ઉત્તમ દવા તરિકે મનાય છે. કફ તથા વાયુથી થતા વિબધને (મળબધને) તોડી સાફ દસ્ત લાવે છે, તોપણ એનો મુખ્ય ગુણ ગ્રાહી છે. તે ઉલટીને અટકાવે છે. શૂળ, સોજા, અર્શ (મસા), આફરો, ઉદરરોગ, અને પાડુરોગમા પણ તે આપવામા આવે છે. ખાસી અને હૃદરોગમા પણ તે હિતકારી છે.

ઉપયોગ—ઉપાયો-૧. તાવમા-સુઠને પાણીમા વાટી જરા ગરમ કરી કપાળે ભરીને દરદીને માથે ઓઢાડીને સુવાડવાથી પુષ્કળ પરસેવો વળીને તાવ ઉતરે છે.

૨. સુવાવડી સ્ત્રીને પેટના વાયુમા-સુઠનુ કાટલુ કરી ખવરાવવાનો ચાલ છે.

૩. શરદી—શરીર ઠંડુ પડે ત્યારે—સુંઠ, ઘી તથા ગેાળને મેળવીને ચાટવુ. બહુ પલળવાથી, પાણીમા રહેવાથી તથા શરદી લાગી જવાથી શરદી થાય ત્યારે પણ આ ઉપાય કરવેા.

૪. મરડાની સખ્ત ચૂક—સુંઠને ઘીમાં તળી તેની ફાકી લેવી, અથવા તળેલી સુંઠ, હીમજ અને વરીયાળીની ફાકી લેવી.

૫. આકડીવાળેા મરડેા—રૂ. ૧ ભાર સુંઠના કટકાને પાણીમા ઉકાળી તેમા એરંડીયુ (રૂ. ૨ થી ૩ ભાર) મેળવી પીવાથી આતરડાની ગાઠેા છુટી પડી મરડેા મટે છે.

૬. પેટના શળ ઉપર—એરંડમૂળનેા કવાથ સુંઠ તથા શેકેલી હીંગ નાખી પીવેા.

૭ સધીવા–કેડનુ ઝલાવુ, વાના દરદ વિગેરે—સુંઠ, સીંધાલુણ તથા રાઇને તેલમા કકડાવી તે તેલ મસળવાથી ફાયદેા થાય છે

૮. શીંત્તાગ (શરીર ઠંડુ પડી જાય)—સુંઠનેા ભુકેા શરીરે તથા હાથ પગને તળીયે ઘસવેા.

૯. અજીર્ણ ઉપર—સુંઠ અને જવખારનુ ચૂર્ણ ઘી સાથે કે ગરમ પાણીમા આપવુ.

૧૦. આમવાત—સુંઠના ઉકાળામા દિવેલ (એરંડીયુ તેલ) નાખી પાવાથી કમર, પીઠ તથા સર્વાંગ શળ સાથેનેા દુખાવેા મટી જાય છે.

૧૧. ખાસી તથા શ્વાસમા—સુંઠ અને બ્રાહ્મીનેા ઉકાળેા મધ, સાકર નાખી પાવેા.

૧૨. કેડનુ શૂળ તથા સાથળના વામા—સુંઠ અને એરંડીના બીજની ખીર બનાવીને ખાવી–આ એક અકસીર ઇલાજ છે.

૧૩. મૂત્રકૃચ્છ્ર—ગેાખરૂ અને સુંઠના કવાથમાં જવખાર નાખી પીવાથી સારેા ફાયદેા થાય છે.

૧૪. કફવાત—સુંઠનુ ચૂર્ણ છાશ સાથે પીવું.

૧૫. પરિણામ શૂળ (જમ્યા પછી બે ત્રણ કલાકે પેટમા દરદ થવા લાગે તે)—સુઠના ચૂર્ણમા ગોળ અને તલનુ તેલ મેળવી ઘણા દિવસ ખાવુ. સુઠનુ ચૂર્ણ બે થી ચાર આનીભાર અને ગોળ તથા તેલ એકેક રૂા. ભાર.

૧૬. પરદેશના પાણીના વિકારો ઉપર—સુઠ, જીરૂ અને હરડે સમભાગે તેનુ રોજ તોલો ૦। ચૂર્ણ જમવા પહેલા લેવુ. તેથી પાણીનો વિકાર ધીમે ધીમે દુર થશે.

૧૭. સોજા ઉપર—ગોળમા સુઠનુ ચૂર્ણ મેળવી દરરોજ ચઢતા પ્રમાણમા એક માસ સુધી લેવુ, અગર સુઠ અને ગોળ મેળવીને તેમાથી તો. ૧ ચાટીને તે ઉપર સાટોડીનો ક્વાથ પીવો.

૧૮. અગ્નિમાધ (ભુખ ઓછી થઈ જાય)—સુઠ અને વાવડીગનુ ચૂર્ણ નિત્ય બેથી ચાર આનીભાર વજનથી મધ સાથે ચાટવુ કૃમિમા પણ તેથી ફાયદો થાય છે.

૧૯. ધાતુ પડવા ઉપર—સુંઠનો ઉકાળો હળદર અને ગોળ નાખીને પીવો.

૨૦. પિત્ત વિકાર માટે—તો. ૦)= ભારથી ૦॥ તોલો સુઠની ભુકી, બે ત્રણ ચપટી સીંધવની ભૂકી, મેળવી દરરોજ સૂર્યોદય પહેલા પાણીના ઘુંટડાથી પીવી.

૨૧. આમાતિસાર (મરડો-આમવાળો ઝાડો)—સુઠ તો. ૧ તેમા ઘી તથા ગોળ એક એક તોલો મેળવી તેને પાણી સાથે બરાબર ઘુટી ચાટી જવુ.

૨૨. ભાંગનો ઉતાર—ભાગ ચડી હોય તે ઉતારવા માટે ગાયના દૂધમા સુઠની ભુકી પાવી.

મરી.

મરીને તીખા પણ કહે છે. આ ચીજ સુંઠની પેઠે સર્વ ઘરમાં જાણીતી ચીજ છે. એના વેલા થાય છે અને તે ખાસ કરીને મલબાર કાંઠે જોવામાં આવે છે. એ વેલાના પાન નાગરવેલના પાન જેવડા હોય છે. તેમા દાણાદાર ફળના લુમખા આવે છે, જે મરી કે તીખા કહેવાય છે. આ દાણા કાચા હોય ત્યારે લીલા રંગના હોય છે અને તેનુ અથાણું સારૂ થાય છે. પાકે છે અગર સૂકાય છે ત્યારે તે મસાલા રૂપે અને ઔષધી રૂપે વપરાય છે.

ગુણ—મરીનો સ્વાદ બહુજ તીખો છે. તેનો ગુણ ઉષ્ણ અને રૂક્ષ છે, જેથી તે અગ્નિમાંદ્યમાં બહુ સારો ફાયદો કરે છે. તેનાથી કફવાત, શળ, શ્વાસ અને કૃમિ મટે છે. જો કે મરી ગરમ હોઇને કફ અને કફની ખાસીને સારો ફાયદો કરે છે, તો પણ મરી પિત્તને વધારનાર નથી. પ્રમેહ, હૃદરોગ, અને મસામા મરી સારી અસર કરી શકે છે. તે વાતહર, દીપન પાચન અને સારક છે. તેનો અમુક રીતિથી ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તાવ પણ અટકી શકે છે. મરીની એક બીજી જાત પણ છે, જે ધોળાં મરી કહેવાય છે સાધારણ વપરાશમા તો માત્ર કાળા મરી જ ઉપયોગી છે. ધોળા મરી–તીખા, ઉષ્ણ, રસાયન, કાઇક રૂક્ષ તથા સારક છે. તે ત્રિદોષ, નેત્રરોગ, વિષ તથા ભૂત બાધાનો નાશ કરે છે.

ઉપયોગ—ઉપાયો—૧. સાદા તથા ટાઢીઆ તાવમા કાળા મરીનો ચાહ કરીને પીવો. સાકર તથા મરીનો ચાહ પીવાથી ઝીણો તાવ ઉતરે છે, અને જ્વરનુ પાચન થઇ ઝાડો સાફ ઉતરે છે.

૨. બેશુદ્ધિ, તંદ્રા, સન્નિપાત—મરીનો ઉકાળો કરી પીવો. તેમ જ બેશુદ્ધિ ઉડાડવા માટે જરૂર પડે તો મરીની એકદમ મેદા સરખી બારીક ભૂકી બનાવી આંખમા અંજન કરવું, તેથી દરદી જાગૃતિમાં આવી શકે છે.

૩. ચકરી-ભ્રમ—મરી, ઘી તથા સાકરનો આથો ખાવો, જેથી માથાને પણ ઠંડક વળે છે.

૪. મોળ-ઉલટી-ઉબકો—મરીના દાણા આશરે ૫-૧૦ ચાવી જવાથી શાંતિ થાય છે.

૫. માથાની ટાલ ઉપર—મરીનુ બારીક ચૂર્ણ કરીને સહન થાય તે પ્રમાણમા ટાલવાળી જગ્યા ઉપર વારવાર ઘસવુ, તેથી વાળ ઉગે.

૬. વિષમજ્વર-(ટાઢ સાથે આવનારા તાવ-અનિયમિત આવનાર તાવ)—તુલસીના રસમા મરીનુ ચૂર્ણ તથા મધ નાખી પીવુ.

૭ કોલેરામાં—મરી, શેકેલી હીંગ, તથા અફીણની વાલ વાલની ગોળી કરી કલાકે કલાકે ત્રણ ચાર વાર લેવાથી ઉલટી તથા ઝાડો તથા ગોટલા બધ પડે છે.

૮ સળેખમ—મરીની ભૂકી એક આનીભારથી બે આનીભાર તથા જરા સાકર ગરમા ગરમ દૂધમા નાખી પીવી.

૯. ખસ કે લુખસ—મરી તથા ગધકને બારીક વાટી ઘીમા ખરલ કરીને તે ઘી શરીરે ચોળવુ, અને તડકામા બેસવુ.

૧૦. શીળસ—ઘીમા મરી વાટીને તેનો લેપ કરવો.

૧૧. ઉધરસ—મરીનુ ચૂર્ણ બે આનીભાર મધ અને સાકરમા મેળવી ચાટી જવુ.

૧૨. માથું દુખવા ઉપર—મરી કણઝીયા તેલમા વાટી માથે ચોપડવા.

૧૩. આધાશીશી ઉપર—મરી અને ચોખા, ભાગરાના રસમા વાટી તેનો કપાળે લેપ કરવો.

૧૪. સ્વર ભગ (સાદ બેસી જાય)—મરીની ભુકી ઘીમાં ચાટવી. આ ચાટણ જમ્યા પછી ચાટવુ.

૧૫. સોમલના વિષ ઉપર—મરીનુ ચૂર્ણ ૬ માસા (તો. ૦ાા)

નવટાંક માખણની સાથે મેળવી ચાટી જવુ.

૧૬. સર્પ દંશ ઉપર—ધોળા મરીને સરસડાના પાનના રસની સાત ભાવના આપી તે પીવાથી અથવા નાકે સુધી નસ્ય આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

પીંપર-લીંડીપીંપર.

પીંપર એ મરીની જાતની દવા છે. તેમા નાની અને મોટી એ જાત છે. નાનીને લીંડીપીંપર અને મોટીને ઘોડાપીંપર કહે છે. એક બીજી જાત છે, તેને ગજપીંપર કહે છે, પણ તે જુદા ઝાડની પેદાશ છે. લીડીપીપર વળદાર ને ઉદરની લીંડી જેવી હોય છે.

ગુણ—પીંપર ઉષ્ણ, દીપન, પાચન અને વાતહર છે, તે અગ્નિમાંઘ તથા કફવાતને દુર કરે છે. દમ, ખાસી, કફ, તાવ, તેમ જ ગુલ્મ, હગ્સ, બરલ વગેરે દર્દોમા સારો ફાયદો કરે છે. પીંપર ખાવામા તીખી પણ પચ્યા પછી પાકમાં મધુર છે. તેનુ પાચન જલદીથી થઈ શકે છે વળી, ખાસી, ઉદરરોગ, જ્વર, કુષ્ટ, પ્રમેહ, ગુલ્મ, અર્શ, બરલ, શળ અને આમવાતમા એની સારી અસર છે. માત્રા. ૧ થી ૩ વાલ.

ઉપયોગ—ઉપાયો—૧. જીર્ણજ્વર—પીપરની ભુકી વાલ ૨ થી ૪ બમણા ગોળમા લેવી. એનાથી શ્વાસ, ખાસી અને અરૂચી ઉપર સારો ફાયદો થઇ શકે છે.

૨. મેદ—પીંપરની ભુકી નિત્ય વાલ ૨ થી ૪ મધમા ચાટવી. આ ઉપચારથી કફ, શ્વાસ, પાંડુ તથા પ્લીહરોગ મટી શકે છે.

૩. ધાવણ વધારવા માટે—પીપરની ભુકી ગરમ દુધમાં લેવી.

૪. આમાતિસારનુ શળ—પીંપર તથા હરડેની ફાકી ગરમ પાણીમાં લેવી.

૫. હેડકીમા—પીંપર તથા મોરપીંછની રાખ મધમાં ચાટવી.

૬. રતાધળાપણા ઉપર—પીંપર ગોમૂત્રમાં ઘસી અંજન કરવું અને અગથીયાના પાનનુ શાક ખાવું.

૭ ઉદરરોગ ઉપર—પીંપરનું ચૂર્ણ ગોમૂત્રમા કેટલાક દિવસ લેવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૮. ગુલ્મ ઉપર—પીંપર અને જવખાર, મધ તથા આદુના રસમા ચાટવા.

૯. પરિણામ શૂળ (જમ્યા પછી બે ત્રણ કલાકે પેટમા દરદ થવા લાગે તે)—પીંપરનુ ચૂર્ણ તો. ૪, ગોળ તો. ૧૬, ગાયનુ ઘી તો. ૬૪, દૂધ તો. ૨૫૬ એ સર્વેનો પાક કરી તેમાથી દરરોજ સવારમા તો. ૪ ખાવુ.

૧૦. અપસ્માર-વાઈ—લીંમડાના પાનના રસમા પીંપરનુ ચૂર્ણ ઉકાળી દરદીના નાકમાં નસ્ય દેવુ, તેથી તે જલદી શુદ્ધિમા આવે છે.

૧૧. માથાના ખોડા ઉપર—પીંપર નાખીને ઉકાળેલુ દુધ ચોપડવું.

૧૨. વાયુનો ગોળો—પીંપરનુ ચૂર્ણ તો. ૧) તેને ૧૬ ગણા પાણીમા ઉકાળીને ૪ તોલા પાણી રાખવુ, તે પાણીમા ઘી રૂ. ૧ ભાર નાખી પીવુ.

૧૩. અજીર્ણ, અરૂચિ, કૃમિ ઉપર—પીંપરનુ ચૂર્ણ એકેક બએ આનીભાર એક તોલા ગોળ સાથે મેળવી ખાવુ.

૧૪. ઉરૂસ્તભ (સાથળ ઝલાવાનો રોગ) જુની ખાસી તથા બરલ વગેરેમા—ત્રણ લીંડીપીપરનો ઉકાળો બનાવીને તેમા મધ નાખીને પહેલે દિવસે લેવુ, પછી દસ દિવસ સુધી દરરોજ ત્રણ ત્રણ પીંપર વધારતા જવી, જેથી દસમે દિવસે ત્રીશ પીંપર થશે. પછીથી હમેશા ત્રણ ત્રણ ઘટાડતા જવી, જેથી દસમે દિવસે ૩ પીંપર ઉકાળવાની રહેશે. આ પ્રયોગ ઉપલા રોગો માટે અતિ કીંમતી ગણવામા

આવે છે. પણ પીંપર ગરમ છે, માટે ગરમ પ્રકૃતિવાળાએ પીંપરની સંખ્યા ત્રણને બદલે અકેક વધારવી.

૧૫. સાથળમાં આવતા ચસકા ઉપર—સુંઠ અને પીંપરનું તેલ બનાવી દરદવાળી જગ્યા ઉપર લગાડવુ. સુંઠ, પીપર, તેલ તથા પાણી સર્વને ઉકાળીને તેલ બાકી રાખવુ તે પીપરનું તેલ.

૧૬. ગૃધ્રસીવા, અર્ધાંગ, સંધિવા વગેરે જીર્ણવાત વ્યાધિમા—લીંડીપીપર ગોમૂત્રમા પલાળી ગુગળ સાથે ખાવી અગર પીંપરનું ચૂર્ણ મધમા ચાટવુ. આ પ્રયોગમાં લીંડીપીપરની સખ્યા પ્રમાણ પ્રકૃતિ તથા શક્તિ પ્રમાણે ૪ થી ૧૦ અને ગુગળ બે આનીભારથી પાવલી ભાર.

હીંગ.

હીંગ એ એક જાતના ઝાડનો રસ છે. આ ઝાડની વગર ખીલેલી ડાખળીઓ કાપી નાખવાથી તેમાંથી જે રસ પડે છે, તે જામવાથી હીંગના ચોસલા બધાય છે. આ ચીજ આપણા દેશમા અફઘાનીસ્તાન તરફથી આવે છે. હીંગને ઘણાક વઘારણી નામથી પણ ઓળખાવે છે.

ગુણ—હીંગ, ઉષ્ણ, વાતહર, કૃમિઘ્ન અને નસોને શીથીલ (ઢીલી) કરનાર છે. વળી તે તીખી, હૃદ્ય (એટલે હૃદયને બળ આપનાર) પિત્ત વધારનાર, સારક, રક્ત બગાડનાર, કડવી, પાચક, રૂચિકર, તીક્ષ્ણ, અગ્નિદીપક તથા સ્નિગ્ધ છે. મળનો અટકાવ (મળાવરોધ) આનાહ, આફરો, શૂળ, ગુલ્મ, અજીર્ણ, ઉદર, દમ, કૃમિ, કફ, વાયુ, તથા હૃદ્રોગમા હીંગ ફાયદો કરે છે.

ઉપયોગ—ઉપાયો—૧. બાળકોને પેટના ચડવા ઉપર હીંગ, સિંધાલૂણ, સુંઠ, એલચી, અને ભારગમૂળનુ ચૂર્ણ કરી મધમાં મેળવી ચટાડવુ.

૨. આફરો—પેટપીડ—હીંગ તથા સિંધાલૂણની મધમા સોગઠી

કરી તે જરા સૂકાયા પછી ઘીવાળી કરી સફરા (ગુદા)મા મૂકવાથી શૂળ વગેરે બેસી જઇ આરામ થાય છે.

૩. અજીર્ણ–વાયુનો ગોળો–હીંગની ચણા જેવડી ગોળી કરી ખવરાવવી.

૪. હેડકી ઉપર—અગારા ઉપર હીગ અને વાટલા અડદની ભુકી નાખી તેની ધૂમાડી મોમા લેવી

૫. અફીણનો ઉતાર—હીગ પાણી કે છાસમા મેળવી પી જવાથી અફીણનો ઉતાર થાય–ઝેર ઉતરે.

૬. અર્ધાંગવાયુ—માશબલાદિ કાઢામા શેકેલી હીગનુ ચૂર્ણ મેળવીને પીવુ. આનાથી હનુસ્તભ (ડાઢી ઠરડાઈ જવી), મન્યાસ્તભ (ગર્દન ઠરડાઇ જવી), અર્દિત (મો વાકુ થઈ જવુ), રાઝણ વગેરે વાતવ્યાધિના દર્દો સારા થાય છે.

૭ દાતનો દુખાવો—શેકેલી હીંગને દુખતા દાતોની કોતરમા ભરવી.

૮. ચોથીઆ તાવ ઉપર—હીગ અને જુનુ ઘી મેળવીને તાવ આવે તે વખતે નાકમા ચોપડવુ

૯ વછનાગના વિષ ઉપર—ગાયના ઘીમા ૪ રતી હીંગ ખવરાવવી.

૧૦. પરિણામશૂળ—(જમ્યા પછી બે ત્રણ કલાકે પેટમાં દરદ થાય તે) હીંગ, સિધવ, અને જીરાનુ ચૂર્ણ મધ અને ઘીમા નાખી ખવરાવવુ.

૧૧. શરદીને લીધે થયેલી બહેરાશ ઉપર—ઉચી ચોખી હીંગના બારીક ભુકાને રૂના પુમડામા મેળવીને તે પુમડુ કાનમા રાખવુ.

૧૨ મૂત્રકૃચ્છ્ર વગેરે ઉપર—શેકેલી હીગ અને એલચીનુ ચૂર્ણ ૧ રતીભાર દૂધ કે ઘીમા ખવરાવવુ.

૧૩. બહેરાપણા ઉપર—હીગ, ચીત્રક અને સુઠ એ ત્રણેને

સરસીઆના તેલમાં તળવા, અને તે તેલના કાનમા ટીપા પાડવા.

૧૪. આધાશીશીમા—હીંગનુ પાણી કરી નાકમા ટીપા નાખવા.

૧૫ સુવાવડીનુ ચક્કર તથા શળ—હીંગ શેકીને ઘીમા મેળવી ખવરાવવી.

૧૬ વીંછીના ડખમા—આકડાના દૂધમા હીંગને વાટી ડખ ઉપર લેપ કરવો.

૧૭. ગુમડામા કીડા પડ્યા હોય તે ઉપર—હીગ અને કડવા લીમડાનાં પાન વાટી જીવડાવાળા જખમમા ભરવુ. તે સાથે જરા કપુર પણ મેળવાય.

૧૮. કોલેરા ઉપર—શેકેલી હીંગ, કપુર, અને આબાની ગોટલી-નુ મગજ સમભાગ લઈ ફુદીનાના રસમા એકત્ર ઘુટી વટાણા જેવડી ગોળીઓ કરવી અને કલાક કલાકના અતરે આપવી. અગર હીંગ અર્ધો ભાગ, અફિણ ૧ ભાગ, અને લાલ મરચાની વસ્ત્રગાળ ભુકી ૧ ભાગ એ ત્રણેની ફુદીનાના રસમા ગોળીઓ વટાણા જેવડી કરવી, ઝાડો થવો શરૂ થયા પછી ઘડી ઘડીના અતરે એક એક ગોળી આપે જવી. ૫ વર્ષથી નાના અને ૧ વર્ષથી મોટા બાળકને અરધી અરધી ગોળી આપવી.

ત્રિફલા.

હરડે, બેડા તથા આબળા એ ત્રણ વસ્તુ સમાન ભાગે સાથે મળે તેનુ નામ 'ત્રિફલા' છે. હરડે તથા આબળાનો દવા તરીકે ઉપયોગ ઉપર આપવામા આવેલો છે. ત્રિફલા એ ઘણીજ સાદી અને સસ્તી મેળવણી છે, અને તેમ છતા તે બહુજ ગુણકારી હોવા ઉપરાત નિર્ભય છે. તેથી તેનો દવા તરીકે ઉપયોગ સક્ષેપમા નીચે આપવામા આવે છે.

ઉપાયો—ઉપયોગ-૧. ત્રિફલા પિત્ત, ગરમી તથા લોહીના વિકારોને મટાડનાર છે, એટલે કે તેની તાસીર ઠંડક આપવાની છે. લોહીના તપારાને તે શાત કરે છે.

૨. ત્રિફલાનું ચૂર્ણ ટકે તો. ૦। તેને ઘી સાકરમા કે ઘી મધમા ચાટવાથી આંખની ગરમી તથા આખની ઝાખ મટે છે; માથાની ગરમી તથા દુખાવો પણ તેનાથી મટે છે. કેટલાક દિવસો સુધી આ ચૂર્ણ ખાવુ જોઇએ.

૩. ત્રિફલાચૂર્ણ તથા મડુરભસ્મનું સેવન પાડુરોગ એટલે ફીકાસ મટી શરીરમા લોહી, કાતિ તથા બળ આવે છે. મડુરને ઠેકાણે સારી લોહભસ્મ મળે તો વળી વધુ ફાયદો કરે.

૪. ત્રિફલાચૂર્ણ સાકરની ભુકી મેળવી ખાવાથી અમ્લપિત્ત, પિત્તની ઉલટી, ગરમીની ખાસી, જુનો પરમો, દાહ, સ્ત્રીઓનો પ્રદર રોગ, ચામડીની તજાગરમી, લુખસ, વગેરે ઘણા દરદો મટે છે

૫. ત્રિફલાચૂર્ણ સાથે લીંડીપીંપરનુ ચૂર્ણ મધ તથા ઘીમા ચાટવાથી શરીરના ઘણાક દરદો દૂર થઇ લોહી, શક્તિ તથા પુરૂષાતન વધે છે.

૬. ત્રિફલાચૂર્ણ, જેઠીમધ, તથા લોહભસ્મ, પાચે સમાન ભાગે મેળવીને ઘણા દિવસ સેવન કરવાથી પુરૂષત્વ વધે છે, તથા આખ અને મગજની શક્તિમા ઘણો વધારો થાય છે બએ આનીભાર ચૂર્ણ ઘી તથા મધમા ચાટવુ.

૭. ત્રિફલાનો ક્વાથ કરી તેમા ગૌમૂત્ર નાખી કેટલાક દિવસ સુધી પીવાથી કફ તથા વાયુના દોષથી થયેલો કોથળીનો સોજો ધીમે ધીમે કમી પડીને મટે છે.

૮. ત્રિફલાનો ક્વાથ મધ નાખીને પીવાથી પરમો મટે છે તથા મેદ રોગ એટલે શરીરની ચરબી પણ ધીમે ધીમે ઘટવા માડે છે.

૯. ત્રિફલાના કવાથમાં ગરમાળાનો ગોળ, મધ તથા સાકર મેળવી પીવાથી રક્તપિત્ત (લોહી પડે તે રોગ), દાહ તથા પિત્તનુ શળ (કલેજામા શૂળ આવે તે પિત્તનુ શૂળ કહેવાય) મટે છે.

૧૦. ત્રિફલાના કવાથમા ગુગળ મેળવીને પીવાથી ચામડીના સડાના તથા ગાઠોવાળા દરદો મટે છે અને લોહી સુધરે છે.

૧૧. ત્રિફળાનું ચૂર્ણ ૧ રતલ તૈયાર કરવુ. તેને સાત દિવસ સુધી વાવડીંગ, ખેરની છાલ કે કાથો, તથા ભાગરો, એ દરેકના ઉકાળાની ભાવના દેવી, એટલે દરેકનો રોજ તાજો ઉકાળો કરીને તેમા ત્રિફલાનું ચૂર્ણ ભીંજવી સાજ સુધી સુકવવુ એવી રીતે ૨૧ દહાડા સુધી ભાવના દીધા પછી તે ચૂર્ણમાથી રોજ તો. ૦ા થી ૦ાા એટલી જ સાકર સાથે પાણીમા ખાવાથી શરીરના વાળ કાળા થાય અને કરચોલીઓ વળી હોય તેમા તાજુ લોહી ભરાય છ માસમા તો શરીરની કાતિ વધી જાય, અને એક વરસ સુધી તે ચાલુ ખાવામા આવે તો ઘડપણ પણ દૂર નાસવા માડે, શુદ્ધ સાદો ખોરાક ખાઈને કોઈ યરી જુવે તો અનુભવ મળે

૧૨. ત્રિફલા તથા લીંડીપીંપર ચારે સમાન ભાગ અને મળી શકે તો શુદ્ધ મડુર ભસ્મ તેના સેવનથી બરલ પણ મટે છે, અને નવુ લોહી ભરાય છે.

૧૩. ત્રિફલાનો ઉકાળો કરીને તેની પીચકારી લેવામા આવે તો પુરૂષનો પરમો અને સ્રીનો પ્રદર રોગ અટકે, એટલે કે રસીનો પ્રવાહ ઓછો થાય અને અટકે.

૧૪. ગરમ તાસીરવાળાઓ આ એક જ (ત્રિફલાચૂર્ણ) દવાનુ સેવન કરે તો બીજી એકે દવાનુ જરૂર પડે નહિ. એનાથી માથાની ગરમી તથા આખોની ઝાખ તેમ જ ગરમી અને દષ્ટિનો દોષ અનેક માણસોનો મટયો છે. જેમા ડૅાકટરો 'ઓપરેશન'ની સલાહ આપે

એવા કેટલાક આખના જુના દરદો તથા ટુંકી દૃષ્ટિ વગેરે આંખની નબળાઈને આ 'ત્રિફલા' લાબા કાળે જરૂર મટાડે છે.

૧૫. ત્રિફલા ચૂર્ણમા નાગકેસર, તલ તથા સાકર મેળવીને તે ચૂર્ણ માખણમા ચાટવાથી હરસમા પડતુ લોહી અવશ્ય બધ પડે છે.

૧૬. ઝાડો સાફ લાવવો, એ ત્રિફલાનો ખાસ ગુણ છે, પણ સખ્ત કોઠાવાળાને ત્રિફલા અસર કરે નહિ. ત્રિફલા રેચ ન કરે, પણ જો કોઠો નરમ હોય તથા ખાનપાન સાદુ હોય તો ત્રિફલાની ફાકી તો. ૦। થી ૦॥ રાતે લીધી હોય તો સવારે એક સાફ ઝાડો આવે આ ફાકી વાયુ કરે તો તે સાથે સુઠની કે પીપરની ભુકી મેળવીને ફાકી લેવી.

ત્રિકટુ.

સુઠ, મરી તથા પીંપર એ ત્રણને સમાન વજન મેળવીએ તેનુ નામ 'ત્રિકટુ'. ત્રિ એટલે ત્રણ અને કટુ એટલે તીખા રસની વસ્તુ. ત્રણ તીખા સ્વાદવાળી ચીજોનુ નામ ત્રિકટુ. આ ત્રણેનો જુદો જુદો ઉપયોગ ઉપર આપેલો છે. આ નીચે 'ત્રિકટુ' દવા તરીકે શુ શુ ફાયદો કરે છે, તે સક્ષેપમા લખવામા આવે છે.

ઉપયોગ—ઉપાયો–ત્રિકટુની તાસીર ઉષ્ણ છે. તે શરીરમા ગરમી લાવે છે, અને શરદીને મટાડે છે, જેવી રીતે ત્રિફલા ઠડા છે અને ગરમીને મટાડે છે, એવી રીતે ત્રિકટુ ગરમ છે, તેથી શરીરમા ગરમી જોઇએ એથી ઓછી થઇ હોય, ઠડુ પડી જાય, શરદી થાય, વાયુ તથા કફનુ જોર થાય ત્યારે ત્રિકટુ ફાયદો કરે છે. શરીરમા કાટો તથા ગરમાળો લાવવો એ તેનો મુખ્ય ગુણ છે. આ ત્રણે વસ્તુઓ દરેક ઘરમા કે પડોશીના ઘરમા તુરત મળી રહે છે. વળી ત્રણમાથી એકાદ વસ્તુ હોય તોપણ તે ગુણ આપે છે.

૧. શરદી થઇ હોય તો ત્રિકટુને કે એકલી સુઠને કે એકલી

પીંપરને ગોળમાં મેળવીને કે મધમા મેળવીને ચાટવાથી શરદી મટે. માત્રા—વાલ ૨ થી ૪.

૨. ત્રિકટુ જુના ગોળમા ખાવાથી શ્વાસ રોગને બેસાડે. માત્રા બે આની ભારથી પાવલી ભાર.

૩. ત્રિફલા ચૂર્ણ તથા ત્રિકટુ ચૂર્ણ બન્ને સમાન ભાગે મેળવીને ખાવાથી વાત પિત્ત કફ ત્રણે દોષના વિકારોમા ફાયદો થાય તે સૌની પ્રકૃતિને માફક આવે, માત્રા તો ૦।, મધ સાથે, જુના ગોળ સાથે કે સાકર સાથે, પ્રકૃતિ પ્રમાણે અનુપાન યોજવુ.

૪. ત્રિકટુ ત્રિફલા કાળા તલ, તથા સાકર, સમભાગે મેળવી ખાવાથી હરસમા ઘણોજ ફાયદો થાય, અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય, મળનો ખુલાસો થાય, અને શરીરમા શક્તિ આવે.

૫ ત્રિકટુના ચૂર્ણમા થોડા પ્રમાણમા તજ, એલચી અને સાકરની ભુકી સાથે મેળવી ખાવાથી હરસ, અગ્નિમંદતા, શ્વાસ, અરૂચિ, ઉધરસ તથા હૃદયનો રોગ મટે વળી તે ચૂર્ણમા નાગરવેલના સુકા પાનની જરા ભુકી મેળવવાથી વિશેષ ગુણ કરે. **માત્રા** તો.૦।

ગોમૂત્ર.

ગુણ—ઉષ્ણ, પાચન, કફઘ્ન, વાતહર, મૂત્રલ, સારક તથા કુષ્ટહર છે. સ્વાદે તુરૂ, કડવુ, તીખુ, હલકુ તથા ખારૂ છે. વળી ગરમ, અગ્નિદીપન, ભેદક, પિત્તલ, મેધાકારક, કિંચિત્, મધુર, લેખન (મળને ઉખેડનાર) તથા બુદ્ધિ આપનારૂ છે તે કફ, વાયુ, કુષ્ટ, ગુલ્મ, ઉદર, પાંડુ, ધોળા કોઢ, શળ તથા અર્શને મટાડે છે. વળી ચામડીની ચેળ, વરવરાટ, દમ, આમ, જ્વર, આનાહ, વાયુ, ઉધરસ, મલસ્તંભ, સોજા, મુખરોગ, નેત્રરોગ, ત્વચારોગ, સ્ત્રીઓનો અતિસાર અને મૂત્રરોગ, કૃમિ તથા બરળના રોગ ઉપર સારો ફાયદો કરે છે. તે કેટલાક કુષ્ટ-

હર લેપોમા વપરાય છે તથા કેટલાક ઉકાળામા કે મંડુરભસ્મ સાથે તે પીવા અપાય છે. ગોમૂત્રમા જે ગુણ છે તે માત્ર ખારને લઇનેજ છે. ગોમૂત્રને બાળી નાખતા જે નીચે કાળો કડદો રહે છે તે તેનો ખાર કહેવાય છે. ઉદર રોગમા તથા આતરડાના દોષમાં આ ખાર ફાયદો કરે છે. તેમજ પાડુ તથા બરલમા તે સારો ફાયદો કરે છે તે ઝાડાના કબજાને તોડે છે. ગોમૂત્રની ગેરહાજરીમાં બકરીનુ મૂત્ર પણ વપરાય છે.

ઉપયોગ—ઉપાયો—૧. ખસ, લુખસ,–ચેળ ઉપર—ગોમૂત્રથી શરીરે ચોળીને ન્હાવુ.

૨. કફ રોગ ઉપર—ગોમૂત્ર એકલુ પાવુ.

૩ રેચ થવા માટે—ગોમૂત્ર જેટલી વાર કપડાથી ગળીને પીએ તેટલી વાર રેચ થાય.

૪. ઉદર રોગમા—ગોમૂત્રમા સાકર અને મીઠુ સમભાગ મેળવીને તે પી જવુ, અથવા ગોમત્રમા સીધવ અને રાઈની ભુકી નાખી લેવુ.

૫. સસણી—ગોમૂત્રને એક બે વખત કપડેથી છણી લઇ તેમાં હળદર નાખીને પીવુ.

૬. પાડુ રોગ—ગોમૂત્રને વસ્ત્રમાથી ગાળી તેનુ દરરોજ પ્રાતઃકાળમા શક્તિ અનુસાર સતત સેવન કરવુ. રોગના જાસ્તી કમી જોર પ્રમાણે સેવન કરવુ.

૭. કર્ણસ્રાવ—ગોમૂત્ર થોડુ ગરમ કરી તે વતી કાન ધોયા કરવો.

૮. કર્ણશૂળ—ગોમત્ર ગરમ કરીને ટીપા નાખવા.

પ્રકરણ ૨૨ મું.

અનુભવના ઉપાયોની એક યાદી.

આ "ગરીબોનો વૈદ્ય" નામનુ પુસ્તક સમાપ્ત કરતા તેના આ છેલ્લા પ્રકરણમાં કેટલાક ઉપયોગી ઉપાયો આપવામા આવે છે આ ઉપાયો "**વૈદ્યકલ્પતરૂ**" માસિકમા પ્રસગોપાત છપાઈ પ્રગટ થયા છે, અને તે ઉપાયોમાથી કેટલાક બહારથી અનુભવના ઉપાયો તરીકે લખાઈ આવેલા ઉપાયો છે. આ ઉપાયો અસરકારક તથા મળવામા સહેલા સમજીને આપવામા આવ્યા છે, માટે વાચનારાઓએ તેનો ઉપયોગ જરૂર પડે ત્યારે કરવો.

ક્ષય-ફેફસાંનો—લસણની કળીઓ (ફોતરી કાઢીને તૈયાર કરેલી) ૧ ચમચો, (એટલે ૮-૧૦), તથા બદામનાં મીંજ એટલાજ; તે બન્નેના બારીક કકડા કરીને ૦ાા શેર બકરીના દુધમા સારી રીતે ઉકાળીને તેમા થોડી સાકર તથા જરા જાયફળ મેળવીને મુરબ્બા જેવુ ચાટણ બનાવવુ. આ મુરબ્બો રોજ બે ત્રણવાર અકેક તોલો ખાવો અને દરદ સારૂ થાય ત્યા સુધી ચાલુ રાખવો. કાજુનુ તેલ તથા ઓલીવ ઑઇલ (તેલ) અથવા બદામનુ તેલ સમભાગ મેળવીને છાતીએ ચોળી શેક કરવો. ખોરાક-સાલમ ½ ચમચી, બકરીના દુધમા રાબડી કરી સાકર નાખીને પાવી. આ કાજી રોજ બે ત્રણવાર પીવી ગાયનુ ઘી ખાવુ; ઘઉંની રોટલી તથા ફળ ખાવા. (પચે તો)

ખાંસી—સુઠ તો. ૧, કાળા મરી તો. ૧, લવીંગ તો. ૧, આબાહળદર તો. ૧, ખોરાસાની અજમો તો. ૧, વડાગરૂ મીઠુ તો. ૧ તથા અફીણ તો. ૦ા, સર્વને ખાડી કપડેથી ચાળી આકડાના ફુલના અંદરના રવાઇડા સાથે તે ચૂર્ણને ખરલમાં ઘુટીને ગોળી વા-

ળવા જેવી ચીકણી લુગદી બને એટલે વટાણા જેવડી ગોળીઓ કરવી. સવાર સાજ બે વાર બબે ગોળી આખી ગળવી. તુરત પાણી પીવુ નહિ. જુની ખાસી તથા દમ પણ મટે છે.

જુની ખાંસી—ચોખી ઉંચી હળદરના ગાંઠીઆ ૧૦–૧૨. દુધ દોવાના વાસણમાં મુકી તેના ઉપર ગાય દોવી અને હળદર સાથે જ ગરમ કરવું, તથા તેનુ દહીં જમાવવું અને છાશ કરવી. પછી હળદરના ગાઠીયા કાઢી લેવા. સુકવીને તે ગાઠીયાના સોપારીના કકડા જેવડા કકડા કરવા અને સવારથી સાજ સુધીમા તે હળદરના કકડા ૫ થી ૧૦ ખાઈ જવા. પાચ સાત દિવસમા જુની ખાસી નરમ પડી જશે.

મરડો—૧. અરણીના મૂળની છાલ સુકવીને તેની ભુકી ૨ થી ૪ વાલ અને રતી ૦ાા અફીણ પાણી સાથે લેવાથી મરડો મટે.

૨. તરતના મરડામા ઉપરા ઉપરી સાકરના બે ગાગડા મોમા મૂકી ચૂસ્યા કરવા. પછી ત્રણ કલાકે ખોરાકમા દુધચોખા કે દહીંચોખા લેવા.

૩. અફીણ ૧ ભાગ, આકડાના મૂળની છાલનુ ચૂર્ણ ૨ ભાગ, તેને આદુના રસમા કે સુઠના પાણીમા વાટી વાલ વાલની ગોળીઓ કરવી. આ ગોળી બેચાર દિવસ સુધી બે વાર અકેક ગોળી મધમા મેળવી આપવી. ઉપર પાણી ન પીવુ પણ જરા ઘી સાકર ચટાડવા અને દાળ ભાત કે દહીં ભાત ખવરાવવા.

ઝાડો લોહીનો—અજમો પાવલીભાર પાણીવાળો કરીને હાથેળીમા મસળવો. મસળીને ઉપલી ફોતરી કાઢી નાખવી અને અદરના બીમા જરા અફીણ (૧ રતી) મેળવીને તેની ૩ પડીકી કરવી. અકેક પડીકી ત્રણ ત્રણ કલાકે આપવી. ખોરાક દહીં તથા ચોખા.

ઝાડાની ગોળીઓ—ચાક ૫ ભાગ, કાથો ૫ ભાગ, ભાગ ૧ ભાગ, અફીણ ૧ ભાગ, તેને પાણીમા વાટી વાલ વાલની ગોળીઓ

કરવી. દરદ તથા ઉમર પ્રમાણે ટકે ગેાળી ૧ થી ૩ રેાજ બે વાર આપવી. ખેારાક હલકેા લેવેા.

દમ-હાંફણુ—૧. મનશીલ, મરી, જટામાસી,-સમભાગ; ત્રણ ત્રણ વાલની બીડી કરીને પીવી. ૨. કપુર રેાજ ત્રણ ચાર વખત આપવાથી આ દરદનુ જોર નરમ પડી જાય છે ટકે ૨ ગ્રેન એટલે અકેક રતી આપવુ. ૩. અરડુશીના સુકા પાનને બીડીમા ભરીને તે પીવી. ૪. મનશીલ, ધતુરાની ડાડલી, સુઠ, મરી, પીપર સર્વ સમભાગ ભુકી બીડીમા ભરીને પીવી. ૫. ત્રિકટુ, મધમા ચાટવા. ૬. શંખભસ્મ તથા અરડુશીનેા રસ ખરલ કરી સુકવીને તેમાથી ०। તેાલેા, મધ ૧ તેાલેા, થેાડેા આદુનેા રસ રેાજ બે વાર. ૭ દીન સુધી, પરેજી રાખવી. ખેારાકમાં ચણાનેા રેાટલેા અને ઘી લેવા.

દમ બેસાડી દેવાનેા સદ્ય ઉપાય—દમ ઉપડયેા હેાય અને અસહ્ય પીડા થતી હેાય તેા તે દમ જલદી બેસાડવા માટે-ચેાખાપુર મેારથુથુને ઘઉંના આટાની કણકની વચમા વીંટી ગેાળી કરીને ગળી જવી, તેથી એક વાર તેા દમ બેસી જશે.

સેાજા—૧. અરડુશીનાં તથા લીમડાના પાન બાફીને સેાજા ઉપર બાધવાથી સેાજા જરૂર ઉતરે છે.

વરાધ-સસણી—૧. આકડાનુ મૂળીયુ કાઢી લાવીને તેના ઉપરની છાલની બારીક ભુકી કરવી. તેમાથી ૨૦ ઘઉં ભાર ભુકી તથા ધેાળી ખાંડ ૨૬ ઘઉ ભાર મેળવીને તેમાથી ચાર ચાર કલાકે ૫ ઘઉ ભાર ભુકી પાણીમા પાવી અને છાતી ઉપર અજમાનેા શેક કરવેા.

૨. હરડે તથા બેડાની છાલ તથા સીધાલુણ બારીક વાટીને તે બાળકનાજ મૂત્રમા થેાડું થેાડું પાયા કરવુ.

૩. ડીકામાળી, એળીઓ તથા રેવચી પાણીમા વાટી ગરમ કરી તેનેા ખરડ ડુંટીની આસપાસના પેટ ઉપર કરવેા.

કમળો—એક પાઈની દવા-કળીચુનો (પાનમા ખાવાનો દરેક ઠેકાણે મળી આવે) વાલ ૧ થી ૩ બે ત્રણ રૂપીઆભાર માખણમા મેળવીને ચાર છ દહાડા ચાટવો.

બરલ—રોજ એક બે પાકા પોપૈયા ખાવાં. તે પોપૈયાની છાલ તથા બી કાઢી નાખી ગરભમા નવસાર ભભરાવીને ખાવા, રોજ બે વાર બબે આનીભાર નવસાર (આમોનિયા કલોરાઈડ) લેવો, ખોરાકમા દુધ તથા ચોખા ખાવા.

હરસના મસા—૧. અફીણ તો. ૦ાા, માયાં તો. ૧, માખણ તો. ૩, એ ત્રણેને ઘુટી મલમ જેવુ બનાવીને ચોપડવુ, અને મરી તો. ૧, સુંઠ તો. ૩, પીંપર તો. ૨, ચીત્રાનુ મળ તો. ૩ અને સુરણ સુકવીને ચૂર્ણ કરેલુ તો. ૧૬, એ સર્વના ચૂર્ણને જુના ગોળમા મેળવીને અકેક તોલાની ગોળી ખાવી

૨ મુળાનો રસ પીવો, મુળાના કાદા તથા પાનની વચ્ચેનો લીલો ભાગ એવા ૨૦ મુળાના વચ્ચેના ભાગ કાપી લઇ તેનો રસ કાઢવો. તે રસમા ૩ તોલા ઘી નાખીને સવારમા ખાલી પેટે પીવો. ૪૦ દિવસ આ રસ પીવાથી હરસ મટે છે. તાજા હરસમા જરૂર ફાયદો કરે છે

૩. લીંબોળીના મીંજ, રસવતી, ચણકબાબ, કપુર તથા એલચી સર્વ સમાન ભાગ પાણીમા બારીક વાટીને મસા ઉપર લેપ કરવો

૪. રસવતી, સોનાગેરૂ, કપુર, કપાશીયાના મીંજ તથા અફીણ, સર્વ સમાન ભાગ માખણમા મેળવી ઘુટી મલમ બનાવી ચોપડવો.

૫. કુકડવેલાના બીની મસા ઉપર ધુમાડી દેવી.

૬. કુકડવેલના વેલાનો કે તે વેલાના તાજા મૂળીઆનો રસ કાઢીને ગુદાની અંદર લગાડવો, તેથી અંદરથી સ્રાવ થઇને અંદરનો સોજો તથા દરદ કમી થાય છે.

૭ ચણકબાબના દાણા રોજ ૧૪ પાણીમા વાટીને કેટલાક

દિવસ સુધી પીવાથી સર્વ પ્રકારના હરસ, પરમો, પ્રદર વગેરે મટે છે.

૮. હીમજ પાણીમા કે અફીણના કસુંબામાં ઘસીને મસાને ચોપડવી, અને રાત્રે એ ત્રણ હીમજ સોપારીની પેઠે ચુરો કરીને પાણી સાથે ખાવી. કેટલાક દિવસ સુધી આ ઉપાય જારી રાખવાથી અને સાદો ખોરાક ખાવાથી સર્વ પ્રકારના હરસમા સારો ફાયદો થાય છે.

૯ કાળા તલ રોજ તોલા ૪ ભાર તેને વાટીને દહીં તથા સાકરમા મેળવી ખાવા.

હરસનો મલમ—૧૦. કાટાળા માયા તો. ૨, અફીણ તો. ૧ માખણ તો. ૪ પહેલી બે વસ્તુને ખાડીને બારીક વસ્ત્રગાળ ભુકી બનાવીને તેમા માખણ મેળવી ખરલમા ઘુટી બહુજ બારીક બનાવવુ. આ મલમ હરસ, મસા તથા આમણને આગળીથી લગાડવો

કોલેરા—૧ કવીનાઇન–દરકલાકે દશ દશ ગ્રેન કવીનાઇન આપવાથી ઘણા ખરા કેસો બચી જાય છે. એકદર આશરે ૪૦ ગ્રેન સુધી આપવુ અને ઝાડો પીળો આવવા લાગે એટલે તે બંધ કરવું. (એક ડાકટર આ પોતાનો અનુભવ જાહેર કરે છે.)

૨. સુકા મરચા તથા મીઠું ઉકાળીને અરધા અરધા કલાકે બબે રૂપીયાભાર પાણી પીવાથી કોલેરાની ઉલટી, ઝાડો તથા ગોટલા બધ થાય છે.

આંચકી—૧. ટંકણખાર ફુલાવીને વાલ ૧ ધાવણમા પાવો.

૨ ગોરોચન એટલે ગોરૂચદન ઘસીને પાવુ. આ બે ઉપાયો બાળકની આચકી કે આકડી માટે સારા છે.

જુનો પરમો—૧. ચણકબાબ તો. ૫, ફુલાવેલ ફટકડી તો. ૦।, કાથો તો. ૦। મેળવીને તેની ૯ પડીકી કરીને રોજ ત્રણ પડીકી સવારે, બપોરે અને રાત્રે પાણીમા લેવી.

૨. ગોખરૂની ભુકી તો. ૩, અળસી ખાડેલી તો. ૨, મુગ-

લાઈ બેદાણા તો. ૨, ચણકબાબ તો. ૪, ધોળી મુસળી તો. ૨, સાકર તો. ૧૦, સર્વને ૧૦ ઔંસ પાણીમા એક રાત ભીંજવી સવારે ચોળી ગાળી લઈ ત્રણ ભાગ કરી દિવસમા ૩ વાર પીવા.

હિસ્ટીરીયા—૧. વાદરાની હગારને બાળીને રાખ કરવી. તે રાખની મધમા ગોળી વટાણા જેવડી કરવી. રોજ બે વખત એકેક ગોળી ખાવી. આ ગોળીથી મૃગી, વાઇ તથા હિસ્ટીરિયા બન્ને અટકે છે.

૨. ચોખી હીંગ એક એક વાલ સવારસાજ ધીણા ઘીમા મેળવીને કેટલાક દિવસ સુધી ચાટવી, અને ઝાડાના ખુલાસા માટે હીંગ તથા એળીયાની ગોળી બનાવી ખાવી, અથવા એરડીઉ તેલ પીવુ.

૩. ગતા આકડાના તાજા ફુલ તથા મરીના દાણા સરખે વજને વાટીને એક એક વાલની ગોળી કરવી અને તે ખાવી.

વાઇ-મૃગી—૧. વાદરાની હગારની ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે ગોળીઓ લેવી.

૨. લીમડાની દુધ ભરી લીંબોળીઓ માટીના હાડલીમા ભરીને મો કપડમાટીથી બધ કરવુ તે હાડલીને જે પાણીના ખાડાઓમા ભેસો પડી રહેતી હોય અને ખાડામા છ માસ સુધી પાણી રહેતું હોય તેમા દાટવી વળી લીંબોળી જેટલાજ કાળા મરી તેને કાટાળા થોરના જાડા થડની ડગળી કાઢી તેમા મરી ભરવા અને ડગળી આડી મારી દેવી. તે મરી પણ છ માસ સુધી રાખવા. છ માસે પાણીના ખાડાની હાડલીની લીંબોળીઓ તથા થોરની અદરના મરી કાઢીને એકત્ર કરી ખાડી કુટીને સુઘવાની તપખીર જેવી બારીક ભુકી કરી શીશીમા ભરી રાખવી. વાઇવાળા દરદીને વાઇ આવે, મોઢે ફીણ આવે અને દરદી બેશુદ્ધ થાય કે આ ભુકીમાથી ચપટી ભરીને સુઘાડવી જેથી જોરથી ચાલતા શ્વાસને લીધે તે દવા મગજે ચડીને જબરી છીક આવશે. અને કપાળમા રહેલો જીવડો નીકળી

પડશે કે અંદર મરી જશે અને વાઇનું દરદ મટી જશે. (અનુભવ કરવા જેવો ઉપાય છે.)

૩. ઉંટના નાકના જીવડા, (ઉંટને લીંમડાનો પાલો ખુબ ખવરાવવાથી તેના પેટમા આફરો ચડે છે એટલે જોરથી છીંક છે ત્યારે તેના નસકોરામાથી જીવડા નીચે પડે છે.) તે કીડા ડબીમા ભરી રાખવા. સુકાઈ જાય ત્યારે તેનુ ચૂર્ણ કરવુ. દરદીને વાઈ આવે અને શ્વાસોચ્છ્વાસ જોરથી ચાલતો હોય ત્યારે તે ચૂર્ણ સુંઘાડવુ. તેનાથી પણ વાઈ મટે છે.

હેડકી—ફુલાવેલ ફટકડી વાલ ૧ થી ૧ાા ગોળમા મેળવીને ખાવી, અથવા કુવારના રસમા સુઠની ભુકી મેળવીને પીવી.

શૂળ—હરડે, બેડા તથા આંબળા અને ગરમાળાનો ગોળ, એ ચાર વસ્તુ નિત્ય બબે તોલા શેર પાણીમા ઉકાળીને નવટાંક પાણી રાખી પીવુ. એમ સાત દિવસ પીવાથી શૂળ મટે.

શરદી જાથુની—કુદરતી ઉપાયો નીચે પ્રમાણે કરવાઃ—

૧. સુતી વખત ગરમ પાણીથી પગ ઝારવા–ધોવા

૨. પીવામા ગરમ પાણી તથા લેમોનેડ, કે લીંબુના રસમા ગરમ પાણી મેળવીને તે પીવુ.

૩. ગરમ પાણીમા મીઠુ (નીમક) નાખીને તે પાણીથી ન્હાવું અને વાદળી વતી કે ટુવાલ વતી શરીર ખૂબ ચોળવુ–ઘસવુ.

૪. ગરમ ઓરડામા રહેવુ–સુવુ.

૫. રોજ ગરમ પાણીથી એક કલાક સુધી પાચ પાચ મીનીટે મો ધોવુ.

૬. વરાળનો નાસ (ધામ) લેવો અને પછી ટાઢા પાણીમા વાદળી પલાળી તે વતી શરીર ધોવુ–ઘસવુ.

૭. શરીરને મહેનત પડે એવી રીતે ચાર પાચ કલાક સુધી ખુલ્લી હવામા કસરત કરવી.

૮. રોજ રાત્રે સુતી વખત ૫ ગ્રેન કવીનાઈન લેવું. કવીનાઈનને બદલે કડવીજીરી કે મામેજવો ખાવો.

શરદીનો ઉપાય—જાથુની શરદીમા–સાકર તથા કપુર સમભાગ લઈ તેની ગોળી ચણા જેવડી બનાવવી અને સુકવ્યા વિના લીલી ગોળી મરીના ચૂર્ણમા રાખી મુકવી. અને તેમા જ સુકાવા દેવી. સળેખમના જોર પ્રમાણે રોજ ૩ થી ૬ ગોળી વાપરવી. ૪ થી ૮ દિવસમા શરદી મટે.

સળેખમ—૧. જાયફળ તો. ૦ા ઘી તથા સાકરમા બે ત્રણ દિવસ ચાટવુ.

૨. અફીણ તથા ટકણની ભુકી બનાવી તમાકુની પેઠે રોજ બે ત્રણ ચાર વાર સુંઘવી.

શીળસ—૧. શરીર ઉપર ઘ્રામડા ઉપડી આવે અને શરીર ગોદડા જેવુ થાય દરદમા–અરણીના મુળનુ ચૂર્ણ કરીને મધ સાથે કેટલાક દિવસ ચાટવુ

૨ કાળીજીરીની ફાકી કેટલાક દિવસ સુધી લેવાથી શીળસનુ ઝેર શરીરમાથી જાય છે

કોઢ—શરીર ઉપર ધોળા, રાતા, કાળા ચાઠા થાય છે તેનો ઉપાય —હરડે, કરંજ (કણઝી) ના બી, સરસવદાણા, હળદર, ચણોઠી, સીંધાલુણ તથા વાવડીંગ, સર્વ સમાન ભાગ વાટીને (પાણીમા કે ગોમૂત્રમા) લેપ કરવો ઘણા દિવસ લેપ કરવાથી ચામડી સારી થાય

મોંના ખીલ—લોદર, ધાણા તથા વજ, સમાન વજને લઈ પાણીમા વાટીને તેનો મો ઉપર કેટલાક દિવસ સુધી લેપ કરવો. રાત્રે લેપ કરીને સવારે મો ધોઈ નાખે તોપણ ચાલે.

મસા—૧. પાપડખાર ફુલાવેલ તો. ૦ા તથા કળીચુનો સમભાગ તો. ૦ા અને ડુંગળી તો. ૦ા તે ત્રણેને બારીક વાટીને શરીર

ઉપર બારીક મસા થયા હોય તે ઉપર જરા જરા લગાવવાથી તેનાં મુળ ખવાઇને મસા ખરી પડે છે.

૨. નાગરવેલના પાનના રેસાઓ તથા પાનમા ખાવાનો કાથો ચુનો, એ ત્રણેને હથેલીમા ચોળીને પછી તે લુગદી મસા ઉપર ચોળવી. બે ત્રણ વાર ચોળવાથી મસો ખરી જાય છે.

હડકવા—૧. જખમ સારી રીતે ધોઈ તરત જ તેના ઉપર લસણ વાટીને મસળવું તથા લુગદી મુકીને પાટો બાધવો. દવામા લસણનો ઉકાળો અથવા લસણને તેલમા વાટીને કે તેલમા તળીને ખાવુ. આ પ્રમાણે ૮–૧૦ દિવસ સુધી ચાલુ રાખવુ

૨. હડકાયાના કરડ ઉપર કાસ્ટીક સોડા કે સરકો લગાડી જખમ ધોવો, અને દવા તરીકે રોજ બે વાર ૦॥ ઔંસ સરકો (Malt Vinigar) પાણી મેળવીને આપવો. બે અઠવાડીયા સુધી આ પ્રમાણે જારી રાખવાથી હડકવા લાગુ પડશે નહિ.

૩. બાવળના તાજા પાનનો ચાખ્ખો રસ તોલા ૨, સવારમા ખાલી પેટે પીવો અને એ રસ પીધા પછી એક કલાક સુધી કાંઈ ખાવુ નહિ રોજ બે વાર તાજો રસ કાઢીને પીવો અને ત્રણ દિવસ સુધી પીવો. ખોરાક–ઘઉની રોટલી તથા દુધ, કે મલાઈ ચોખાની રાબ–કાજી–કોઈ ગરમ ઉત્તેજક પદાર્થ ખાવો નહિ. મીઠું (નીમક) પણ ખાવુ નહિ હડકાયુ જાનવર કરડે કે તુરત આ ઉપાય ચાલુ રાખવાથી હડકવા લાગુ પડે નહિ, કુતરૂ કરડે કે તુરત જખમમાથી લોહી દાબી કાઢી ગરમ પાણીથી જખમ સારી રીતે ધોઇ નાખવો અને જખમનો ખરાબ ભાગ ડામ દઇને કે કૅાસ્ટીકથી બાળીનાખવો અને ઉપલો ઉપાય ચાલુ કરી દેવો, એમ બગાલાની રેલવેનો એક ડાક્ટર જાહેર કરે છે.

૪. હડકાયુ જાનવર કરડયુ હોય ને માણસને હડકવા હાલે

અથવા હડકવા થશે એવો ભય લાગે તો વાડો ઉપર **કુકડવેલના** વેલા થાય છે તેનુ ફળ કુકડવેલુ અથવા વેલો લાવીને પાણીમાં વાટી તેમાથી પાચ રૂા. ભાર પાણી પાવાથી સખ્ત ઉલટી તથા ઝાડા થાય છે. આ ઉપાય આકરો છે, પણ દરદ ભયકર તથા પ્રાણઘાતક હોવાથી આ દવાનો ઉપયોગ કરતા ડરવાની જરૂર નથી.

વાળો—૧. બાદીયાનની બેઆની ભાર ભુકી દહીંમા મેળવીને પીવી. આથી જોરવાળી ઉલટીઓ થાય તો ગભરાવુ નહિ. ઉલટી બધ કરવા માટે મરીની ચા પાવી. બાદીયાનની પેટમા અસર હશે ત્યા સુધી ઉલટી થશે, પછી બધ પડશે. આ ઉપાયથી વાળો જરૂર મરી જાય છે. બાદીયાન મસાલાની સુગધદાર વસ્તુ ગાધીને ત્યાથી મળે છે, તેના કાળા ગોળ બી થાય છે તે ન લેવા, ફક્ત ફુલ લેવા

૨. અમરવેલ, તમારા ગામડાની થોરની વાડો ઉપર ઘણી ચડે છે તેને વાટીને તેની લુગદી વાળા ઉપર મારવી, તેથી વાળો મરીને નીકળી જાય છે.

૩. હીંગ, પારેવાની હગાર અને ગાજરના બી પાણીમા વાટી બીનો સુકો લેપ—થર દીધા કરવાથી ત્રણ દિવસમા વાળો નીકળી પડે છે.

૪ અરીઠા (છાલ), તથા મરી બબે વાલ, તેની ભુકીની ગોળમા ગોળી કરીને ૩ દિવસ ખાવી.

૫ કાચનો ભુકો, મામલ, સીદૂર તથા ખાડ, દરેક અકેક તોલો—પાણીમા વાટીને વાળા ઉપર લેપ કરવો.

સરપના ઝેરનો ઉપાય—૧. ફડકડી ૨૦ ગ્રેન અથવા આશરે બે આની ભાર, તેમા ૨૦ ટીપા સ્પીરીટ એમોનિયા એરોમેટીકના મેળવવા અને તેમા પાચ રૂા. ભાર પાણી મેળવીને પી જવુ એ

પ્રમાણે દર ચાર કલાકે આપવું. બે ત્રણ વખત આપવાથીજ ઝેર ઉતરશે. આ ઉપાય અકસીર છે, એમ અમેરિકન વૈદ્યક પત્ર કહે છે

૨. સરપના કરડ ઉપર બે કલાક સુધી કેરોસીન તેલ (ઘાસલેટ તેલ)નુ પોતુ ભરી રાખવુ, અથવા ડખવાળો ભાગ તે તેલમા બોળી રાખવો. એક ડાકટર લખે છે કે હુ જે જગલી પહાડી મુલકમા રહેતો હતો ત્યા ઝેરી સરપ કરડયાના ઘણા કેસો થતા હતા પણ મારી પાસે એક પણ કેસ આવતો નહોતો, કેમકે તે લોકો ઉપલો ઉપાય કરીને સારા થઇ જતા હતા.

૩ શેરડીનો સરકો ત્રણ ત્રણ રૂપીઆભાર બબે ચાર ચાર મીનીટને અતરે પાવો આશરે ૦॥ થી ૦॥। બાટલી સરકો પાવાથી ઝેર ઉતરે છે. માત્ર જરા નિશો રહે છે.

૪. અરીઠાના ફળની છાલ તો. ૦॥ પાશેર પાણીમા મેળવીને પાવી. ઝેર ઉતરે ત્યા સુધી બબે કલાકે પાવી. આથી ઉલટી ઝાડા થશે જે ઘરમા વારવાર સરપ જોવામા આવતા હોય અગર જ્ય. સરપનુ રહેઠાણ હોય ત્યા અરીઠાનુ પાણી છાટવુ એટલે સરપ તે સ્થળ છોડીને ચાલ્યો જાય છે.

વીંછીનું ઝેર—ડખ ઉપર આકડાનુ છીર ચોપડી દેવુ.

વધરાવળ—૧. ગધેડાના લીડા શેર ૦। તથા સુવાને ખાડીને કરેલી ભુકી તો. ૨ તેમા પાણી નાખીને ખદખદાવવુ. શીરા જેવુ થાય ત્યારે ગરમા ગરમ કોથળી ઉપર બાધવુ. ત્રણ દિવસમા વધરાવળ બેસી જાય છે.

૨ હરડે તો ૦।, ઈન્દ્રવરણાનુ મળ તો. ૦। તેનુ ચૂર્ણ કરીને પાશેર પાણીમા ઉકાળવુ. અધોળ પાણી રહે ત્યારે પાણી ગાળી લઈ તેમા રૂ. ૫ ભાર ગોમુત્ર તથા એરડીયુ તેલ તો. ૨ મેળવીને નિત્ય સવારમા પીવુ. લગભગ ૧ માસ આ પ્રયોગ કરવાથી અને હલકે ખોરાક ખાવાથી વધરાવળ હલકી પડી જાય છે.

ચીત્રી—ચામડી ઉપર ચીત્રી થાય છે તેના ઉપર મુળાના રસમાં કુવાડીયાના બી વાટીને તેનો ખરડ કરવો.

ચાંદીને ધોવાનો ઉપાય—વડ, જાબુડો, બાવળ, રાણ અને ઉમેડો, આ પાંચ ઝાડની છાલ, અથવા વડ, પીંપળો, પીપર, ઉમેડો અને પારસ પીપળો એ પાચ ઝાડની છાલ, અથવા દશમાથી મળી શકે તેની છાલ કચરી પાણીમા ઉકાળીને તે પાણીથી ચાંદી, ચાઠા, કચ-કચતા ધારા ધોવા અને નહાવામા પણ એ પાણી વાપર્યું હોય તો તેથી માત્ર ધોવાથીજ ચાઠામા રૂઝ આવે છે. યોગ્ય મલમ લગાવવો, પણ ધોવામા સાબુને બદલે ઉપલી છાલનો ઉપયોગ કરવો.

ચાંદીનો મલમ—સીદુર તો. ૩, મીણ તો ૧, બોદાર તો. ૧, મોરથુથુ તો. ૦ાા, તલનુ તેલ તો ૬, પ્રથમ તલના તેલને એક લોટા-ની નાની કડાઇમા નાખી તેમા મીણ મેળવી અગારાના ધીમા તાપ ઉપર કડાઈ રાખવી મીણ પીગળી જાય એટલે સિદુર નાખવો અને લોઢાના સળીયાથી હલાવવુ પાચ મીનીટ પછી બોદાર તથા મોરથુથુ (પ્રથમથીજ વાટી બારીક કરી રાખેલુ હોય તે) થોડે થોડે નાખતા જવુ અને હલાવતા જવુ. તેલ તથા મીણ વિના ત્રણ ચીજો કોરી પણ ચાદી ઉપર દાબવાથી ફાયદો થાય છે

ગરમીની ચાંદી—એક સોપારીને બાળીને રાખ કરવી. તે રાખમા પારો, ગધક, તથા મોરથુથુ દરેક રાખના વજન જેટલા મેળ-વીને લીંબુના રસમા ઘુટીને ગોળી વાળવી. તે ગોળી જોઇએ ત્યારે પાણીમા કે લીબુના રસમા ઘસીને ચાદી ઉપર લેપ કરવો પારો મળી જવા માટે પ્રથમ ગધક તથા પારાને ખરલમા ઘુટીને કાળી કજલી કરવી પછી સોપારીની રાખ તથા મોરથુથુ મેળવવા.

ચાંદી, દાદર, ખસ,—પીળા ફુલની દારૂડી તમારા દરેક ગા-મના પાદરમા ઘણી થાય છે. તેના મુળીયા કાઢી લાવી તેના ઉપરની

છાલ કાઢી વાટીને સવાર સાંજ તાજો લેપ મારવો. બાવળ તથા બોરડીની છાલ ઉકાળીને ચાદી ધોવી અને ઉપલો લેપ મારવો. બે ચાર દહાડામાજ રૂઝ આવી જશે. આ મુળીઆની છાલ તો. ૧ તે સાથે પાંચ સાત દાણા મરીના વાટીને પાણીમા પીવા. ૧ માસ સુધી કરો તો આખા શરીરે ફેલાયેલી દાદર મટીને લોહી સુધરી શરીર સોના જેવુ બનશે.

ભરનીંગળ વ્રણ—વારંવાર ભરાય અને ફુટે એવુ વ્રણ. બોટીગણીના પીળા ફળને વાટી તેની લુગદી બનાવવી અને તે ભરનીગણ ઉપર મુકવી. વચમા છિદ્ર રાખવુ, જેથી ભરનીગળની રસી તે છિદ્રમાથી બહાર નીકળી શકે. આ લેપથી ભરનીંગળની બધી રસી નીકળી જાય અને રૂઝ આવે.

ખરજવું—૧. કપુર, મોરથુથુ, કાળા મરી તથા કાથો—દરેક અકેક પૈસાભાર લઈ તેને માટીની ઠીબમા બાળીને રાખ કરવી. તે રાખ શીશીમા ભરી રાખવી. આ રાખ ખરજવા ઉપર રોજ દાબવી. બળશે, પણ આઠ દિવસમા ખરજવુ મટશે.

૨. પ્રથમ ખરજવા ઉપર ઘઉના લોટની એકાદ ગરમ પોટીસ મારીને ખરજવાને પકાવવુ, પોચુ કરવુ. ખરજવુ પોચુ થાય એટલે સવારમા ઉઠતાજ મો ધોયા પહેલા બાવચીના બી ચાવીને તેની લુગદી બનાવી ખરજવા ઉપર મુકવી. આ લુગદી ચોટી જશે, પોતાની મેળે ઉખડે નહિ ત્યા સુધી ઉખેડવી નહિ, અને ખરજવુ પાણીથી ધોવુ નહિ, અને પલળવા પણ ન દેવુ. લુગદી ઉખડી જાય તો ફરી એજ રીતે સવારમા ઉઠીને બીજી લુગદી કરી મારી દેવી. આ લુગદી પહેલીજ અગર બીજી વારની ભો લઇ ઉખડશે.

૩. ચણાની દાળ શેર ૧ અથવા જોઇએ એટલી બકરીના દુધમા ત્રણ દિવસ સુધી ભીંજવી રાખવી. પછી વાટવી. આ વાટેલી

દાળનો ખરજવા ઉપર લેપ મારવો. આ લેપ આઠ દિવસ કરવો. વાટેલી દાળમા બબે દિવસે બે ચાર ચમચા બકરીનુ દુધ નાખવાથી બગડશે નહિ.

પ્લેગ—૧. ટિકચર આયોડીન, જે ડાક્ટરો મોજા ઉપર લગાવે છે અને લાલ પીળુ ધાબું પડે છે, તેનુ અકેક ટીપુ થોડા પાણીમા મેળવી દર બબે કલાકે પાવાથી પ્લેગવાળા દરદીઓ બચી જાય છે. ગાઠ ઉપર પણ ટિકચર આયોડીન વારવાંર ઘસવુ.

પ્લેગની ગાંઠ ફોડવાનો ઉપાય—૨. અફીણનો ધાટો કસુબો, આકડાનુ દુધ, બાફેલી ડુગળી, પ્રથમ કસુબો ગાઠ ઉપર ચોપડવો, તેના ઉપર આકડાનુ દુધ મારવુ, અને તેના ઉપર બાફેલી ડુગળી ગરમાગરમ બાધી દેવી. આથી ગાઠ જલદી ફુટે છે.

પ્રદર—વડની છાલ લીલી તો. ૧૦, અને ગાયનુ દુધ તો. ૨૦, છાલ થોડા દુધમા બારીક વાટવી અને બાકીનુ દુધ મેળવીને કપડેથી ગળી લેવુ. આવુ દુધ રોજ તાજુ બનાવીને ત્રણ દિવસ પીવુ. તેથી સ્ત્રીઓનુ પ્રદર-ધુપણીનુ દરદ મટે છે.

યોનિ સોથ—સ્ત્રીના મત્ર માર્ગનો સોજો-અરણીના લીલા પાન વાટી તેની સોગઠી કરી અદર રાખવી.

સ્તનપાક—સ્ત્રીનુ સ્તન પાકે ને વ્રણ પડે ત્યારે ઇદરવરણાનુ મૂળ પાણીમા વાટીને સુકા ભીંનુ ચોપડવાથી ઠડક વળે છે ને રૂઝ પણ આવે છે તથા ગાઠો વેરાઇ જાય છે.

આંખના ખીલ—મોરથુથુ, ફટકડી તથા સુરોખાર, ત્રણે સરખે વજને અને સર્વનો પાચમો ($\frac{1}{5}$) ભાગ કપુર. તે સર્વને એક પ્યાલામા મુકી તે પ્યાલો અગારા ઉપર રાખવાથી પીગળીને રસ બની જશે. તે રસ ઠારીને તેની પથરપેન જેવી લાકડી બનાવવી. આખના જુના ખીલમાં ઘણો ફાયદો કરે છે. વળી આખ ઉઠી હોય તો ૧

રતી આ દવામા ૧ા તોલો (ાા ઔસ) વરસાદનુ કે ટાકાનુ કે ગુલા-બજળનુ પાણી મેળવીને તે શીશીમા રાખવુ. તેમાથી આખમા ટીપા નાખ્યા કરવાથી ઉઠેલી આખ સારી થાય છે.

આંખનું અંજન—૧. આખના સામાન્ય રીતે સર્વે દરદોમા આંજવા માટે, ફટકડી ફુલાવેલ ૨ માસા, ખાપરીયુ ૨ માસા, સમુદ્ર ફીણુ ૨ માસા, કાળો સુરમો તો. ૧ (૧૨ માસા), સાચા મોતી તો. ાા (૬ માસા), મોતીનુ ખરચ કરવાની શક્તિ ન હોય તેણે મોતીની છીપ વાપરવી. આ સર્વને બારીક વાટી લુગડેથી પરતવા અને કાળી-યો સરસ (સરસડો), એ નામનું ઝાડ થાય છે તેના લીલા પાનનો રસ કાઢી તે રસમા ૧ અઠવાડીયુ ખરલ કરવુ. પછી સુકીને અ-જન શીશીમા ભરવુ. સુરમાની પેઠે અજન કરવુ.

૨. મોરથુથુ, ટકણ, જેઠીમધ, સમાન ભાગ લઈ પ્રથમની એ ચીજો ફુલાવેલ બારીક કરીને તેમા દારૂડીના પાનના રસનો ધારો માત્રો ચોથા ભાગે મેળવવો અને દુધમા ખરલ કરીને અડદ જેવડી ગોળીઓ કરવી. દુધમા ઘસીને આજવી.

આંખનો મોતીઓ—આખમા મોતીઓ ઉતર્યા પછી તેનો અટકાવ કરવાનો ચોકસ ઉપાય જાણવામા નથી, તોપણ ગળીના બી પાણીમા વાટીને તેનુ અજન કેટલાક દિવસ કરી જોવુ.

આંખનું ફુલું—૧. રાણુના બી, વડના દુધમા ઘસીને રોજ બે ત્રણ વાર આજવા, ફુલુ કપાતા સુધી આજવા.

૨. રાણુના બીને વાટી કાળીઆ સરસના પાનના રસમા ૪–૫ દિવસ ઘુટવા. પછી પાચ છ દિવસ સુધી વડના દુધમા ઘુંટવાં. તેનુ અજન કરવાથી ફુલુ કપાય.

૩. વડના દુધમા કપુર મેળવીને તેનુ અંજન ફુલુ કપાતા સુધી કરવું.

માથાની ઉંદરી—ઉદરીવાળા ભાગ ઉપર દાહ કરે એવી જલદ દવા ઘસવાથી મરેલી ચામડી સજીવન થશે. જેમકે (૧) નેપા-પાળાનુ બી લઈ ઘસવુ. ૨. ટંકણખાર ગરમ પાણીમાં નાખીને તે વતી ઉંદરી ધોવી. ૩ ટંકણખાર તથા કપુરનો અર્ક મેળવીને ઉંદરી ઉપર ચોપડવુ. ૪. ચણોઠી વાટીને લેપ કરવો.

માથાના દરદ ઉપર નસ્ય—માથુ દુખતું હોય તો છીંકો આવવાથી હલકુ પડે, તે માટે નીચે પ્રમાણે નાકથી સુંઘવાની દવા-ઓમાથી મળી શકે તેનો ઉપયોગ કરવો—

૧. આકડાના દુધમા અડાયા છાણાની રાખ એકાદ દિવસ પલાળીને શુકવવી, તેમા આઠમો ભાગ મરીની ભુકી મેળવવી. તેમાથી ચોખાપુર ચપટી ધીમેથી સુઘવી, તેથી ઉપરા ઉપર છીંકો આવશે.

૨. ધોળી કરેણના પાન છાયે સુકવીને બારીક ભુકી કરી રાખવી, તમાકુની પેઠે સુઘવાથી છીંકો આવશે ઘી સુઘવાથી છીંકો બધ પડે.

૩. નાક છીકણી મળે તો તેની બારીક ભુકી કરી સુઘવી.

૪. સમુદ્રફળનું ચૂર્ણ કરીને સુઘવાથી નાકમાથી લીંટ તથા પાણી નીકળી જઇ માથુ હલકુ પડશે.

૫ અરીઠાનુ પાણી કરીને ટીપા નાકમા નાખવાથી છીકો ઘણી આવે, પછી ઘી સુઘવુ.

૬. વાડ ઉપર કુકડવેલના ડોડવા થાય છે તે એક લાવી રાતે તેમા પાણી ભરવુ. સવારે તે પાણીમાથી માત્ર બએ ટીપા નાકમા નાખવાથી નાકમાથી પુષ્કળ પાણી ઝરી જઇ માથાનો દુખાવો, આધાશીશી તથા કમળો પણ મટે. આમાની કેટલીક દવાઓ વધારે સખ્ત હોવાથી નાકમા તથા ગળામા દાહ થવાનો સભવ છે, માટે પ્રથમ થોડુ ઘી ચાટવુ ને પછી દવા સુઘવી. પાછળથી ઘી સુઘવુ.

ખસ—ગધક ૨ાા પૈસાભાર, રાળ ૨ાા પૈસાભાર, બાબચી ૪

પૈસાભાર; તે સર્વને બારીક વાટી તલના તેલમા ઉકાળવું. એકાદ જોશ આવી ગયા પછી ઉતારી ઠંડું પડવા દેવું. આમાંથી ફક્ત ૩ દિવસ ચોપડવાથીજ ખસ મટે.

લોહી બીગાડ—શરીર ઉપર ગડગુમડ થયાં હોય અને લોહી બગડયું હોય તો રોજ ૪ થી ૮ નારંગી ચૂસવી. થોડા દિવસ નારંગીનો કે લીંબુનો ઉપયોગ કરવાથી ગડગુમડ મટી જાય છે.

ખસની દવા—હરતાલ તો. ૧, મનશીલ તો. ૧, બીલામા તો. ૨, ત્રણેને બારીક વાટી ૦॥ શેર તેલમા મેળવી ઉકાળવુ. તેલમાથી ઝાળ નીકળવા લાગે એટલે એ તેલ જરા દુર રહીને લાબી સાણસીથી ઉતારી (તેનો ધુમાડો ઝેરી છે માટે આ ક્રિયા કરનારે તેનો ધુમાડો લેવો નહિ) લઈ પાણીથી ભરેલ તાસકમા તુરતજ નાખી દેવુ. આથી તે પાણીમા પીળા રંગની તર બાઝી જશે. તે તર હથેળીવતી થોડે થોડે લઈ લેવી. આ તર ખસ ઉપર ૩ દિવસ ચોપડવી. દવા ચોપડીને ખસને અંગારા ઉપર શેકવી અથવા તડકે બેસવુ અને સાજે છાણથી ચોળીને નહાવુ.

કલેજાની ચૂંક—આ ચૂક પિત્તની છે. તેના ઉપર ગ્લીસરાઈન ઉત્તમ છે. અસહ્ય ચૂકમા ગ્લીસરાઈન ૧ ઔંસ કળીચુનાના પાણીમા નાખી પાઈ દેવુ. વધુ વખત ગ્લીસરાઈન જારી રાખવું હોય તો નાના પ્રમાણથી (અકેક બબે ચમચી ભરીને) પાવુ.

નાકના જીવડા તથા લોહીનો સ્રાવ—ટરપેન્ટાઇનના નાકમા ટીપાં પાડવા અથવા પીચકારી વડે તે તેલ ચડાવવુ. તેલના ઉગ્ર વાસથી નાકમાના કે કપાળ સુધી ઉડા ભાગમા જીવડા હશે તે નીકળી પડે અને લોહી પણ બંધ થાય.

કાનના ચસ્કા—૧. અફીણનો કસુબો–તેના બેચાર ટીપા કાનમાં પાડવા.

૨. ધતુરાનાં પાનના રસનાં ટીપાં નાખવાં. બળે તો પાછળથી તલનું તેલ નાખવું.

૩. આકડાનાં પાકા પાનને ઘી ચોપડી જરા ગરમ કરીને નીચોવવાથી રસ નીકળશે તેના ટીપા પાડવા.

૪. કાનની બહાર ફરતા ભાગમા અફીણ તથા કપુર વાટી ગરમ કરીને લેપ કરવો.

કાનનું પરૂ–પાક—કાન પાકીને પરૂ આવતું હોય તેના ઉપાયોઃ–

૧. ડાડલીઆ થોરને અંગારા ઉપર રાખવાથી તે બફાઈ જાય એટલે નીચોવવાથી પાણી જેવો રસ નીકળશે તેના ટીપા કાનમા કેટલાક દિવસ સુધી નાંખવા.

૨. સુખડનુ તેલ નાખવુ.

૩ ફુલાવેલ ટંકણ તથા અફીણ સરખે વજને તેમા ચારગણુ એરંડીયુ તેલ મેળવી શીશી ભરી રાખવી, તેમાથી ટીપા નાખવા. કાનમાં પરૂ હોય તે સળી ઉપર રૂ વીંટીને ધીમેથી કાઢી લઇ પછી આ દવાઓ નાખવી.

કાનની બહેરાશ—૧. ડુગળી કચરીને તેના રસના ટીપા રોજ એકાદવાર પાડવા.

૨. સરગવાનુ મુળીયુ પાણીમા ઘસીને તેમા ટીપા નાખવા.

૩ સરસીઉ તેલ–તેનાં ટીપા રોજ એક બે વાર નાખવાં.

૪. સુખડના તેલના ટીપા નાખવા.

૫. તેલમા કપુર કકડાવીને તે તેલના ટીપા નાખવા.

૬ બદામના તેલના ટીપા નાખવા. ઘણા દિવસ સુધી આ ઉપાયો કરવાથી બહેરાશ મટવાનો સંભવ છે.

કાનના જીવ—૧. દેવદાર પાણીમા ઘસીને તેના ટીપા કાનમાં નાખવા તથી જીવડા બહાર આવીને મરી જશે.

૨. ટરપેન્ટાઇન તેલ તલના તેલ સાથે સમભાગે મેળવીને તેના ટીપા પાડવા.

૩. ધંતુરાના પાનનો રસ કાનમાં નાખવો.

૪. તમાકુના પાન પાણીમા ચોળીને તે પાણીનાં ટીપાં કાનમા નાખવા.

૫. બોડીઆ કલારના રસનાં ટીપા પાડવા.

બળવું–દાઝવું—શરીરનો કોઇ ભાગ દાઝે કે બળે તેજ ક્ષણે સોડા અથવા સાજીખારને પાણીમા કાલવીને તે ભાગ ઉપર લગાવી દેવાથી આગ બધ થશે. તે ભાગ ઉપર ફોલ્લા ઉઠશે નહિ, અને ચામડી પણ નીકળી જતી નથી, આ ઉપાય ફોલ્લા ઉઠયા પહેલા એટલે તુરતજ કરવો જોઇએ. સોડા ફક્ત ભીનો થાય એટલા થોડા ટીપાજ પાણી મેળવવુ, અને તેની લુગદીનોજ લેપ મુકવો અને અગન બળતી હોય ત્યા તે ભીનો સોડા ધીમે ધીમે મસળતા જવુ અને ઉપર ઠડુ પાણી રેડતા જવુ.

જોડાનો ડણ—નવા જોડાનો પગે ડણ પડે ને ફોલ્લા પડે તથા પાકી જાય, તથા ઘણીવાર તે ડણનુ ચાદુ કેમે કરી રૂઝાતું નથી. તેના ઉપર વાસની લાકડીને પથર ઉપર પાણી સાથે ઘસીને તેનો ઘસારો બે ત્રણ દિવસ લગાવવાથી મટી જાય, એમ એક અનુભવી જણાવે છે. થોડા દિવસ જોડા પહેરવા નહિ.

ધાતુપુષ્ટિ—૧. બે ત્રણ રૂ. ભાર વજનનો ડુગળીનો ગાઠીઓ લઈ તેની બે ચીર કરવી. પછી તે બે ચીર બુડે એટલુ ઘી એક કડાઇમાં મુકીને તેમા તે બે ચીર મુકવી, તેના ઉપર ચપટ બેસી જાય એવી એક નાની તપેલી કે વાડકો ઢાકી દેવા, અને આસપાસ કણક લગાવવી, જેથી ડુગળીની વરાળ બહાર જાય નહિ. નીચે ધીમો ધીમો તાપ કરવાથી ઘીમા તે ચીરો તળાશે. પછી બહાર કાઢી ઠરે એટલે તે ચીરો ખાઈ જવી અને ઘી રહ્યુ હોય તે રોટલીમા ખાવુ.

૨. અડદની ફોતરાં વિનાની મોગર દાળ શેર ૨, ડુગળી ધોળી મણ ૧ નો રસ. બશેર બશેર રસ પાવો અને સુકવવી એમ બધો રસ

પાવો. દાળ માણેકના રંગ જેવી બનશે. પછી રોજ ૧ રતલ દુધ અને બે તોલા દાળ ઉકાળવી, દાળ બાફે એટલે તેમાં રૂ. ૨ ભાર સાકર નાખવી, દુધ ઠરે એટલે પી જવુ. અને અંદરની દાળ પણ ખાવી.

વીર્યપાત અટકાવવાનો ઉપાય—ધોળી મુસળી તો. ૧, ઉંચી સાલમ તો. ૧, તુળસીનાં બી તો. ૫, સર્વને બારીક કરી શીશીમા ભરવું. તેમાથી રોજ સવાર સાંજ અથવા ફક્ત સાંજે તો. ૦। ચૂર્ણ ફાકીને દુધ શેર ૦॥ થી ૧ પીવુ. ૨૧ દિવસ પીવાથી વીર્યપાત બંધ થશે. ખોરાક સાદો ખાવો અને બ્રહ્મચર્ય પાળવુ.

અફીણનું બંધાણ—કપુર બબે ગ્રેન (અકેક રતી) રોજ ૩–૪ વાર ખાવાથી ત્રણ ચાર અઠવાડીઆમા અફીણનુ બંધારણ છુટી જાય.

મળ શુદ્ધિનું ચૂર્ણ—હરડે તો. ૨, સોનામુખી તો. ૨, રેવચી તો. ૨, સીંધાલુણ તો. ૧, સંચળ તો. ૦॥, મરી તો. ૦॥, અને સુંઠ તો. ૦॥ તેનુ બારીક ચૂર્ણ કરવુ. રાત્રે તો. ૦। ભાર ચૂર્ણ લેવાથી સવારે દસ્ત સાફ આવે.

બાળકો ગજું કરે તેનો ઉપાય—જે બાળકો પાંચ સાત વરસના થઈને જોઇએ એવુ ગજુ કરતા નથી, દુબળા રહે છે. તેનો પુષ્ટિનો ઉપાય–કાળા તલ, ખજુર તથા આસંધનુ બારીક ચૂર્ણ તલ તથા આસંધનુ ચૂર્ણ પાશેર પાશેર અને ખજુર તેમા મળે એટલો. તેના વડા બનાવી ગાયના તાજા ઘીમા તળવા. આ વડા બાળકની ઉમર તથા પાચનશક્તિ પ્રમાણે અકેક બબે રૂ. ભાર રોજ સવાર સાંજ ખવરાવવા. એકાદ માસ સુધી આ વડા ખવરાવવાથી બાળક ગજુ કરે છે.

અનિદ્રાના થોડા ઉપાયો—ઉંઘ લાવવા માટે નીચેના ઉપાયોમાંથી એકાદ કરી જોવો –

૧. ૧ વાલ ભાગ, ૪ વાલ મરી, તેની બારીક ભુકી કરીને મધમા ચાટવી.

૨. ખુરાસાની અજમો વાલ ૧ વાટીને મધમા ચાટવો

૩. જાયફળ વાલ ૨ થી ૪ મધમા ચાટવુ કે ધીમા ગળવુ

૪. ધતુરાના તાજાં પાનનુ ચૂર્ણ ૦॥ ધઉંભાર વજને રાત્રે નહીં સાકરમા મેળવી ચાટવુ.

૫ ખસખસના ડોડા પાવલીભાર પાશેર પાણીમા ઉકાળી તેનો ચા બનાવી પીવો.

૬. ખસખસ રૂ. ૨॥ ભાર તે સાથે સાકરની ભુકી મેળવીને તે ચાવી ચાવીને ખાઈ જવી.

૭. અફીણની ભુકીની એક પોટલી બાંધી વારવાર સુધવું.

૮. પીપરીમુળના ગઠોડા ખાડીને બેઆની ભારથી પાવલીભાર ભુકી ગોળમા મેળવીને ખાવાથી ઉંઘ આવ.

પરિશિષ્ટ.

ધુપેલ તેલ—આબળા, વાળો, મોથ, સુખડ, કપુરકાચલી, શીશમના છોડીઆ, ગુલાબની સુકી કળીઓ, લોબાન, પડોપાનડી, ગતાજલી, મરી, કચુરો, નખલા, તમાલપત્ર, ધઉલા એ સર્વે અથવા તેમાથી મળી શકે એટલી સુગધી વસ્તુઓ દરક તો. ૨ લાવી અરધી પરધી કુટીને તેમા તલનુ તેલ શેર ૧૦ નાખી આઠ દિવસ સુધી પલાળી રાખવુ. પછી તે સર્વ માટીના રીઢા ધડામા કે ત્રાબાના ધડામા નાખવુ. એના જેવોજ એક બીજો મોટો વધારે પહોળા મોનો ધડો લેવો. તે મોટા ધડાના ગળામા કોઈ ફુટેલ માટલાનો કે ગોળાનો પહોળો કાઠલો ચડાવવો અને પછી તેલ તથા મસાલાવાળા નાના ધડાના મો આડો પાશેરને આશરે વાળાનો ડુચો મારીને તથા ઉધો વાળીને પેલા મોટા ધડાના મોમા તેનુ મો બેસતુ કરીને કપડમાટીથી સાધ પુરી લેવી આ રીતે બે ધડા ગોઠવીને નીચેના ધડામા જે પહોળો કાઠલો નાખ્યો હોય તેના ઉપર ૧૦–૧૫ અથવા ધડાઓના તથા

તેલના પ્રમાણમાં જોઇએ એટલા છાણાં ગોઠવીને ઉપલો નાનો ઘડો છાણાથી ઢાકવો અને છાંણાંને સળગાવવાં. ઉપલા ઘડાને તાપ લાગી અંદર નાખેલ તેલ તથા ઓસડીયાં ગરમ થઈ તેનો ચુવો નીચલા ઘડામા પડશે. તેલ તથા મસાલો બળી ન જાય કે સળગી ન ઉઠે તેની સંભાળ રાખવાની છે. તેલ વધારે હોય ને મસાલો પલાળતાં નાના ઘડામાં સમાય નાહ તો વધારાનું તેલ પ્રથમથીજ નીચેના મોટા ઘડામાં નાખવુ. તલના તેલમા ચુવો પાડવાની આ ક્રિયા છે. આ ધુપેલ તેલ ઘણુંજ સુગંધવાળુ થાય છે. કોઈ નીચેનો ઘડો ભોયમાં ઉતારીને પછી ઉપલા ઘડા ઉપર તાપ આપે છે. એમ કરે તો જુદો કાઢલો ચઢાવવાની જરૂર પડે નહિ.

આંબળાનું તેલ—લીલા આંબળાનો રસ શેર ૨, વાળો, મોથ, સુખડ, કપુરકાચલી, ગુલાબના ફુલ, પડોપાદડી, દરેક તો. ૫, કચુરો, નખલા, ઘઉંલા, તજ, તમાલપત્ર, બ્રાહ્મી દરેક તો. ૨॥ અને ડમરો તો. ૨૦ લેવો. સુકી વસ્તુઓને અધકચરી ખાંડી તેમા લીલો ડમરો નાખીને આબળાના રસમા વાટી ચટણી કરવી અને તે ચટણીમા તેલ શે. ૧૦ નાખીને ધીમે ધીમે તાપે ઉકાળવુ. તેલ તૈયાર થએથી કપુર તો. ૦॥ નાખીને તથા ગાળીને શીશામા ભરી રાખવુ. આ તેલ માથાના વાળને માટે ઘણુંજ સારૂ છે. વાળને સુંવાળા કરે છે તથા કાળા કરે છે.

ભાંગરાનું તેલ—લોઢાનો ભૂકો, હરડે, બેડા, આબળા અને કપુરીમધુરી, એ પાચે ઔષધો સરખે વજને લઈ તેનુ ચૂર્ણ કરી તેને પાણીમા વાટી ચટણી કરવી. તેમા ઉપલા ઔષધથી ચારગણું તલનુ તેલ અને ભાગરાનો રસ સોળગણો લઈ, સર્વને ઉકાળી તેલ બાકી રહે એટલે ઉતારી ગાળી લેવુ. આ તેલ મૂછ દાઢી તથા માથાના વાળ ઉપર લગાવવાથી વાળ કાળા થાય.

સાંકળીયું.

સારી સંતતિ.

How To Beget Healthy Children.

સુદઢ, સુંદર અને સદાચારી બાળકો ઉત્પન્ન
કરવાનું શાસ્ત્ર.

આર્ય વૈદ્યક અને અંગ્રેજી વૈદ્યકનાં પ્રમાણો સાથે
૫૦ પ્રકરણોમાં જ્ઞાનની એક નવી રોશની.
ગુજરાતી ભાષામાં આ વિષયનો આ પહેલોજ ગ્રંથ
પરણેલાં જોડાંઓએ જરૂર વાંચવા લાયક.
સોનેરી ગિલ્ટવાળું સુંદર પાકું પૂંઠું. કિં. રૂ. ૧।।

યુવાવસ્થાનો શિક્ષક.

Advice To Young Men.

જુવાન સ્ત્રી પુરૂષો માટે સંસારની એક દીવાદાંડી,
નીતિ તથા સદાચારના શિક્ષણનું શાસ્ત્ર.

મુંબઈ સરકારના તથા વડોદરા સરકારના કેળવણી ખાતાંઓએ
ઈનામી ગ્રંથ તરીકે મંજુર કરેલ છે.

ત્રીજી આવૃત્તિ.
સોનેરી ગિલ્ટનુ સુદર પાકુ પૂઠું, કિમ્મત રૂ. ૧. પોસ્ટેજ જૂદું.

રોગી પરિચર્યા

અથવા

દરદીની સારવાર

NURSING.

ઘરમાં કોઇ માંદું પડે તેની સારવાર કેમ કરવી,

તે વિષે સંપૂર્ણ જ્ઞાનથી ભરપૂર ગ્રંથ.

ગુજરાતી ભાષામાં આ વિષયનું આ પહેલુંજ પુસ્તક છે.

સોનેરી ગિલ્ટવાળું સુંદર પાકું પૂઠું કિમ્મત રૂ ૧-૮-૦.

ધાત્રી શિક્ષા

અથવા

સુવાવડ સંબંધી શાસ્ત્રીય ગ્રંથ.

ગર્ભની અવસ્થામા પાળવાના નિયમો. ગર્ભની અવસ્થાના દરદોના ઉપાયો. સૂતિકાગૃહ-પ્રસવ માટે પ્રાથમિક તૈયારી.પ્રસવની ત્રણ અવસ્થાઓનુ વર્ણન. અસ્વાભાવિક પ્રસવના કારણો. અસ્વાભાવિક પ્રસવના ઉપાયો. સુવાવડીની સારવાર તથા ઉપાયો. બાળકને ઉછેરવાના ઉપયોગી નિયમો.

સ્ત્રી ઉપયોગી સાદી ભાષા.

સોનેરી ગિલ્ટવાળું સુંદર પાકું પૂઠું કિમ્મત રૂ. ૧-૮-૦.

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી, અમદાવાદ.

શાસ્ત્રસિદ્ધ અને અનુભવસિદ્ધ

સ્વદેશી ઔષધો

गुजरात आयुर्वैदिक फार्मसी.

The Gujarat Ayurvedic Pharmacy.

આખા ગુજરાતમાં દવાઓ બનાવવાનું

મ્હોટામાં મ્હોટું કાર્યાલય.

માલેક-વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર-અમદાવાદ.

બ્રાંચ ઑફીસ-કાલબાદેવી હાથીબીલ્ડીંગ-મુંબઈ.